दाँत माझ्दा किन बग्छ गिजाबाट रगत ? | चाडपर्वमा के खाने कसरी खाने ?

म. क्षे. हु. नि. द. नं. १३/०७४/०७५ वर्ष १३ अंक २, २०७९ असोज

राष्ट्रिय मासिक

स्वास्थ्य खबरपत्रिका

swasthyakhabar.com



डेंगुको डर

मूल्य रु. १००/-



- दसैं र दीर्घरोगी
- बालबालिकालाई चाडपर्वमा कसरी खुसी बनाउने ?



Norvic IVF Centre

We Create Miracles!

Norvic Invitro fertilization with Fertility and Laproscopic services



The 1st **IVF** Lab of **Nepal** to have **Genetic Screening** & **Genetic Counselling**

DR. NUTAN SHARMA

Fully Available at Norvic International Hospital

9:00am to 6:00pm

Welcome To **Your Journey Towards Motherhood**

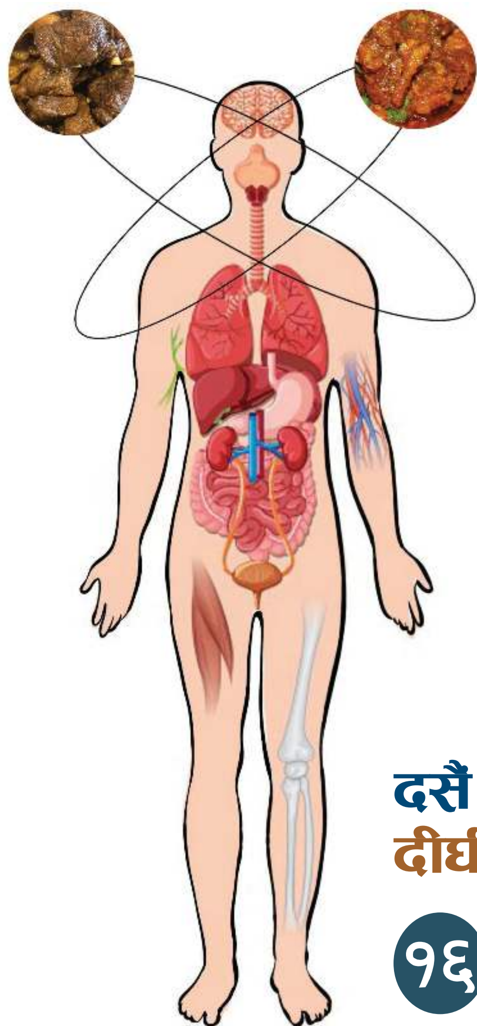
Committed **To Making** Dreams Real

Your **Waiting** Ends Here



For appointment, please contact:
T: +977 14101623, 4101624
E: info@norvichospital.com
W: www.norvichospital.com

डेंगुको डर १०



दसैं र दीर्घ रोगी

१६

अन्य सामग्री

वर्ष १३, अंक २, २०७९ असोज, काठमाडौं
जि.प्र.का.द.नं.: २९८/०६६/०६७

राष्ट्रिय मासिक
स्वास्थ्य
खबरपत्रिका

प्रकाशक
अनिल न्यौपाने

सम्पादक
प्रवीण ढकाल

मेडिकल सम्पादक
डा सुवास प्याकुरेल

सम्पादन संयोजक
अनुराग अधिकारी

डेस्क
कृष्ण आचार्य

वरिष्ठ संवाददाता
कमला गुरुङ
रिता लम्साल
अन्शु खनाल

संवाददाता
दीपा पौडेल (प्युठान)
ईश्वरी पौडेल (पोखरा)
शेरबहादुर ऐर (कैलाली)

कानुनी सल्लाहकार
डा रमेश पराजुली (अधिवक्ता)

बजार निर्देशक
नवराज नेपाल

लेखा
सीता ज्ञवाली

फोटोग्राफी
निमेष जंग राई (संयोजन)
मनिष अर्याल
दिलिप गौतम

प्रिन्टिङ
क्लेसी प्रिन्टर्स प्रेस

वितरक
काष्ठमाण्डप डिस्ट्रिब्युसन प्रालि (काठमाडौं)
ग्लोबल मिडिया सलुसन (बुटवल)
सफल मिडिया हाउस (पोखरा)
विराट मिडिया सर्भिस (विराटनगर)
शुभकामना स्टेशनरी (नेपालगञ्ज)
जनता बुक स्टल (घोराही, दाङ)
माईस्थान बुक स्टल (विरगञ्ज)
अल्फा पत्रिका कर्नर (सुर्खेत)
शुक्ला पुस्तक भण्डार (धनगढी)
आदर्श मिडिया हाउस (चितवन)

सम्पर्क ठेगाना
हेल्प पब्लिकेसन प्रा. लि.
अनामनगर, काठमाडौं, पो.ब.नं. १२८५३
फोन नं.: ०१-५७०५०५६
healthnewspaper@gmail.com

सम्पादकीय



मनमौजी नखाऔं, स्वास्थ्यको ख्याल राखौं

दसैं नजिकिएको छ। लगत्तै अरु चाडपर्व पनि आउँछन्। यी चाडपर्व मूलतः खानपिन, आराम र मनोरञ्जनसँग सम्बन्धित छन्। मासु र मदिराजन्य पदार्थ मनमौजी खाने र कसरत नपर्ने खेल तथा भर्चुअल मनोरञ्जनमा व्यस्त हुने शैली धेरैले अपनाएको पाइन्छ। पछिल्लो समय त यस्तो शैली चाडपर्वको पर्याय नै हुँदै आएको छ। जुन तत्काल र दीर्घकालका लागि समेत जोखिमपूर्ण छ। त्यसैले चाडपर्व मनाउने हाम्रो पछिल्लो शैलीमाथि पुनर्विचार आवश्यक छ।

कतिपय विकसित देशमा जस्तो नियमित स्वास्थ्य जाँच गर्ने प्रचलन हामीकहाँ छैन। जाँच नै नगरेपछि आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था कस्तो छ, रिपोर्टहरुले के संकेत गरका छन्, सम्भावित स्वास्थ्य समस्या के-कस्ता हुन सक्छन्, खाने, कम खाने र नखाने खानाहरुका बारेमा पनि हामी अनभिज्ञ हुने नै भयौं। जसका कारण खानै नहुने वा कम खानुपर्ने खानाहरु हामीले मनमौजी ढंगले खाइदियौं भने कुनै रोग लाग्ने सम्भावना नजिकिन्छ। मानौं, हामीमध्ये कसैको शरीरमा मधुमेह लाग्ने सम्भावना नजिकएको छ तर जाँच नगरेका कारण थाहा भएन। तर खानपिनमा मतलब गरेनौं भने मधुमेह लाग्ने सम्भावना झन् नजिकिन्छ। मुटु रोग तथा युरिक एसिड जस्ता समस्याको हकमा पनि त्यही हो।

यी विषय किन चर्चा गर्नुपर्ने भएको छ भने, हाम्रा तथ्यांकहरुले दसैं-तिहार जस्ता चाडपर्वपछि कैयौं व्यक्तिहरु नसर्ने रोगको समस्या लिएर अस्पताल पुग्ने गर्छन्। चिकित्सकहरुका अनुसार, आफ्नो स्वास्थ्य अवस्थाको बारेमा जानकारी नराखी जथाभावी रुपमा खानपिन गर्नाले यस्तो हुने गरेको छ। त्यसैले आफ्नो स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने, सूचकहरुको बारेमा जानकारी राख्ने र चिकित्सकहरुको सल्लाह अनुसार खानपिन शैली अपनाउने गर्नु बुद्धिमत्तापूर्ण हुन्छ।

चिकित्कहरुका अनुसार, हामीलाई कैयौं स्वास्थ्य समस्या देखिने ४० वर्ष कटेपछि हो। यद्यपि, स्वास्थ्य समस्याका लागि कुनै निश्चित उमेर भने हुँदैन। तैपनि, ४० कटेपछि भने अतिरिक्त चनाखो हुनुपर्ने जरुरत रहन्छ। यसो भन्नुको मतलब आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था र विभिन्न परीक्षणबाट आएका नतिजाका बारेमा जानकार बन्ने र सोही अनुसार जीवनशैली अपनाउने हो।

खानपिनमा मात्रै होइन। शारीरिक व्यायाममा पनि जोड दिनु वाञ्छनीय हुन्छ। पानी प्रशस्त पिउने गर्नुपर्छ। आजकाल पानीको सट्टामा अनेक पेयपदार्थ पिउने प्रचलन पनि छ। यसो गर्दा प्रतिष्ठा बढेको भ्रम राख्नेहरु पनि छन्। तर त्यो स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक छैन। स्वास्थ्य बिगारेर प्रतिष्ठाको भ्रममा जिउनुको के अर्थ ?

अर्को विषय, अहिले दुई वटा स्वास्थ्य समस्या बढिरहेका छन्- कोरोना र डेंगु। हाम्रा सामान्य असावधानीका कारण यसबाट हामी संक्रमित हुनु परेको छ। मानिसबाट मानिसमै सर्ने कोरोना होस् वा लामखुट्टेले सार्ने डेंगु, दुवैबाट अनावश्यक हैरानी बेहोर्नुपरेको छ। त्यसैले यात्रा गर्दा र नयाँ ठाउँमा पुग्दा यसको जोखिम अरुबाट आफूमा र आफूबाट अरुमा पनि बढ्ने हुन सक्छ। किनकी, मानिसहरुको आवातजावत बढ्नासाथ संक्रमण गराउने भाइरसको प्रसारमा पनि सहयोग पुग्छ। जसले युवादेखि बालबालिका र बुढाबुढी सबैलाई जोखिममा पुर्‍याउँछ। जोखिम कम गर्नका लागि चनाखो हुन जरुरी छ।

दसैं-तिहारका लागि ठूलो संख्यामा मानिसहरु मुख्य सहरबाट गाउँ-ठाउँ पुग्ने गर्छन्। अझ भन्नुपर्दा, काठमाडौं जस्तो ठूलो सहरबाट दुर्गम गाउँसम्मको यात्रा हुने गर्छ। यतिबेला कैयौं गाडी पहिलो पटक ती यात्राका सारथि बन्छन्। यात्रुको चाप, जोखिमपूर्ण बाटो र नयाँ चालक एकसाथ हुँदा दुर्घटनाको सम्भावना पनि बढ्छ। साथै, सडकमै गाडीको चाप अत्यधिक हुने समयमा मोटरसाइकलमा गरिने यात्रा र असावधानीले पनि दुर्घटना बढाएको पाइन्छ। अन्य धेरै कारण छन्, तर दुर्घटनाबाट जोगिनु र दीर्घकालसम्म स्वास्थ्य समस्या आउन नदिनु सबैको हितमा हुन्छ।

चाडपर्व कहिलेकाहीँ आउने उत्सव हुन्। रमाउने र पारिवारिक खुसी आदान-प्रदान हुने भएकैले यसको चर्चा हुने गर्छ। उत्सवमय माहोल सिर्जना हुने गर्छ। तर आफ्नो र परिवारको स्वास्थ्यको बारेमा सचेत रहेर मनाउन सकियो भने चाडपर्वकै क्रममा वा त्यसपछि अनावश्यक तनाव बेहोर्नु नपर्ने हुनसक्छ। हामीले बुझ्नुपर्ने कुरा के हो भने, चाडपर्व केही दिनको हो, जीवन धेरै लामो छ।



http://swasthyakhabar.com/




महत्वपूर्ण नम्बर



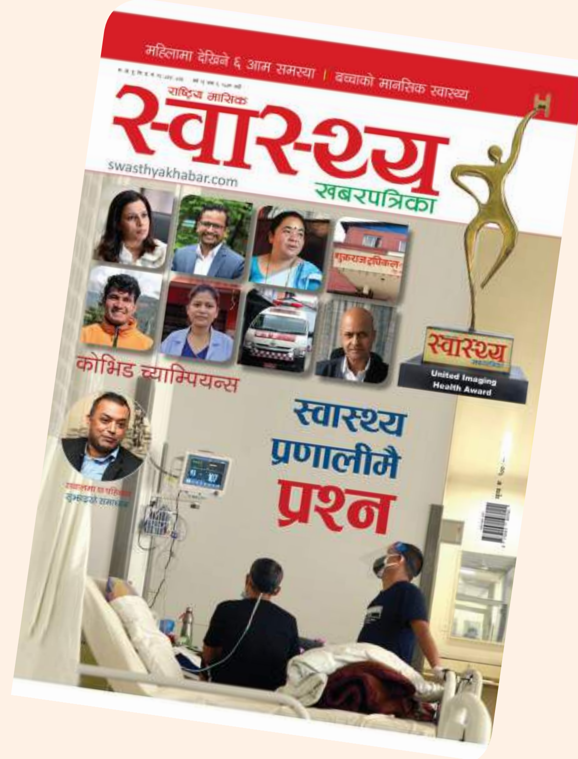
ॐ समाज डेन्टल अस्पताल	४४७१००३
अर्थोप्लाष्ट रिहाब सेन्टर	५५३०६२३
ओजस आयुर्वेद हस्पिटल	४३५२०७५
ओम अस्पताल	४४७६२२५
अल्का अस्पताल	५५५३३३३
अन्नपूर्ण न्युरो अस्पताल	४२५६६५६
एभरेष्ट अस्पताल	४७८१२९४
क्लिनिक वान	५४४००००
काठमाडौं मोडेल अस्पताल	४२५०८४८
काठमाडौं नर्सिङ्ग होम	४२६०९६१
कान्तिपुर जनरल एण्ड डेन्टल हस्पिटल	४३८५९११
काठमाण्डौं मेडिकल कलेज	४४७७१२०
किष्ट मेडिकल कलेज	५२०१४९६
नेपाल मेडिसिटी अस्पताल	४२१७७६६
कान्तिपुर डेन्टल कलेज	४३८५९१०
ग्राण्डी अस्पताल	५१५९२६६
ग्रिन सिटी हस्पिटल	४३८११३३
ज्योती अस्पताल	४२७०१११
टिचिङ अस्पताल	४४१२५०५
डेन्टल इन, दि डेन्टल क्लिनिक	४१६९१४१
नेशनल डेन्टल हस्पीटल	४४३३६९७
नेपाल अर्थोपेडिक हस्पीटल	४९११७२५
नर्भिक हस्पिटल	४२५८५५४
नेशनल क्यानसर अस्पताल	५५५१३७६
नेपाल मेडिसिटी अस्पताल	४२१७७६६
पाटन अस्पताल	५५२२२६६
नेपाल क्यान्सर अस्पताल	५२५१३१२
प्रसूति गृह	४२५२३७७
भ्याली नर्सिङ्ग होम	४४२०२२४
भेनस इन्टरनेशनल अस्पताल	४४७५१२०
मध्यपूर अस्पताल	५०९३३८८
चिरायु अस्पताल	५९०२८८८
नोवल हस्पिटल	४११०५२५
वेल केयर अस्पताल	४४२६१३१
वीर अस्पताल	४२२१११९
बी एण्ड बी अस्पताल	५५३१९३३
वेलनेस अस्पताल	४३७१८७७
ब्लुक्रस अस्पताल	४२६१३९९
ब्लुलोटस अस्पताल	४२६१३९९
स्पार्क होल्थ होम	४६७२१२३
स्तुपा सामुदायिक अस्पताल	४९१७२८७
सहिद गंगालाल	४३७१३२२
सर्वाङ्ग नर्सिङ्ग होम	५५२००९३
सुमेरू अस्पताल	५००३३७७
शहिद मेमोरियल अस्पताल	५२१८९२१
हेल्थ कन्सर्न	४४८५८८०
नागरिक सामुदायिक अस्पताल	६६३७७००
शुभेच्छा अस्पताल	४२८९५३४
स्टार अस्पताल	५५५०१९७
काठमाडौं इनटी अस्पताल	४२४५५५४
हाम्स अस्पताल	४७८४८४०
काठमाडौं क्यान्सर सेन्टर	५०९१६२९
केन सेन्टर	४७८६२६०
रिदम न्यूरो साइक्याट्री अस्पताल	५०००७००
बयोधा अस्पताल	४२८६४२८
निदान अस्पताल	५५३१२९७

एम्बुलेन्स सेवा



नेपाल एम्बुलेन्स सेवा	१०२
काठमाडौं मोडेल	४२३२७५२
कीर्तिपुर	४३३०२००
नेपाल रेडक्रस	४२३२२४३
परोपकार	४२६०८५९
पब्लीक हेल्थ	४२७८६१२
बौद्ध	४४७३११६
भक्तपुर जेसीस	६६११११११
माइती नेपाल	४४९८८१६
मेडिकेयर हस्पिटल	४४२९१८१
ललितपुर उपमहानगरपालिका	५५२७००३
ललितपुर रेडक्रस	५५४५६६६
साँखु	४२१२७८६
सुमेरू अस्पताल	५५५५५५०
शिवशक्ति युवा क्लव	४४७८१११
रिदम अस्पताल	५०००७११
केडीसी अस्पताल	४३८५९१०

पाठक मत



प्रभावकारी हेल्थ अवार्ड

स्वस्थ्य खबरपत्रिकाको हेल्थ अवार्ड २०७९ मा स्वास्थ्य क्षेत्रमा निकै डटेर काम गरिरहेका व्यक्तित्वहरू पुरस्कृत हुँदा खुसी लागेको छ। यस्ता अवार्डले दुर्गममा काम गर्नेहरुलाई झनै प्रोत्साहन मिल्छ ।

मलाई स्वास्थ्यखबरको भदौ अंकमा नेपालगञ्जकी नर्स अश्विनी गुरुङले कोरोनाको बेला आफ्नो ज्यान बचाउन छतबाट हाम फालेको कुराले निकै मर्माहत बनायो। जनताको सेवाको लागि दिन-रात खटिइरहेका स्वास्थ्यकर्मीहरु वर्षौपिच्छे कुटिनुले नागरिकको चेत र देशको स्वास्थ्य प्रणालीलाई स्पष्ट पार्छ । यसमा सम्बन्धित निकायको ध्यान जाओस् ।

– सुरज पराजुली, भक्तपुर।

जानकारीमुलक लेख

स्वास्थ्यखबरको गतांकमा पनि सधैं झैं जानकारीमुलक लेख पढ्ने मौका पाइयो। यस अंकमा स्वास्थ्य प्रणालीमा परिवर्तनको लागि स्वास्थ्यखबरले अबको प्राथमिकता के भन्ने शीर्षकमा तयार पारेको रिपोर्ट निकै समसामयिक लाग्यो । साथै, स्वास्थ्य खबरलाई ढिलै भए पनि १३ औं वार्षिकोत्सवको शुभकामना साथै, स्वास्थ्य क्षेत्रको ऐना बनेकोमा धन्यवाद ।

– कल्पना रेग्मी, काठमाडौं।

मानसिक स्वास्थ्यलाई प्राथमिकता

स्वास्थ्यखबरले गएको अंकमा मानसिक स्वास्थ्यका विषयहरुलाई पनि समेटेको देख्दा खुसी लागेको छ। महिलामा हुने आम समस्या, महिनावारी सम्बन्धी रिपोर्ट, जंक फुड र बालबालिकाका जस्ता रिपोर्टहरुबाट धेरै कुरा थाहा पाउने मौका पाइयो ।

मानसिक स्वास्थ्यमा पनि पोस्टपार्टम डिप्रेसनको बारेमा विस्तृत रुपमा जान्ने अवसर मिल्यो। अब दिनहरुमा पनि यस्तै जनाकारीमुलक लेखहरुको अपेक्षा गर्छु ।

– निशा विश्वकर्मा, काठमाडौं।

डाक्टरहरुको लेख मनपर्छ

स्वास्थ्यखबरमा प्रकाशित रिपोर्टहरूसँगै डाक्टरका लेखहरू पनि निकै मनपर्छ। गएको अंकमा पनि सबै डाक्टरहरुको लेखहरू मन पर्‍यो । नेपालमा क्यान्सर उपचार सहज बन्दै गएकोमा पनि निकै खुसी लागेको छ । साथै, स्वास्थ्यखबरले कोभिडको समयमा निकै दुःख गरेर काम गरेका स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई प्रदान गरेको अवार्डको लागि धन्यवाद र बधाई। अबका दिनहरुमा पनि यसरी नै काम गर्न शुभकामना ।

– हिरालाल शर्मा, नेपालगञ्ज।

अभिभावकको लागि उपयोगी रिपोर्ट

सधैंझैं स्वास्थ्यखबरको भदौको अंकमा पनि अभिभावकलाई निकै उपयोगीहरू रिपोर्ट पढ्ने मौका मिल्यो। बालबालिकाको शारीरिक स्वास्थ्यसँगै मानसिक स्वास्थ्य र भर्खरै अभिभावक बनेकाहरुले समेत पढ्नै पर्ने रिपोर्टहरू तयार परेकोमा सम्पूर्ण टिमलाई धन्यवाद ।

साथै, स्वास्थ्यखबरको वार्षिकोत्सवको अवसरमा ढिलै भए पनि शुभकामना ।

– जयन्ती राई, ललितपुर।

डेंगुको डर

तस्बिर : मनिष अर्याल

दसैंको कोसेली नबनून् कोरोना, डेंगु र नसर्ने रोगहरु

■ रिता लम्साल/काठमाडौं

शुक्रराज ट्रपिकल तथा सरुवा रोग अस्पतालको आकस्मिक कक्ष भरिभराउ छ । आकस्मिक कक्षको प्यासेजका शय्याहरुमा पनि बिरामीहरु छन् । केही शय्यामा दुईजनासम्म बिरामीहरु स्लाइन पानी लिएर सुतिरहेका छन् ।

अस्पतालको प्रांगणमा पनि बिरामीको लाइन छ । लाइनमा बसिरहेकी एक महिला बेहोस भइन् । उनलाई तुरुन्तै अस्पतालभित्र लगेर उपचार प्रक्रिया अगाडि बढाइयो । उनको उपचार चलिरहेको समयमा बाहिर लाइनमा बसेका अर्का एक पुरुष पनि बोहोस भएर लडे ।

अस्पताल परिसरमै बोहोस भएर लडेका र शय्यामा सिकिस्त भएर सुतिरहेका यी सबै बिरामी डेंगुका हुन् । स्वास्थ्यखबरको टोलीले लगातार अस्पतालमा सात दिनसम्म स्थलगत अध्ययन गर्दा अस्पतालमा हरेक दिन यस्तै दृश्य देखिएका थिए । केही समयअघिसम्म कोभिड संक्रमितको उपचारमा सक्रिय रहेका अस्पतालका चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीको टोली दुई महिनादेखि डेंगुका बिरामीको परीक्षण र उपचारमा सक्रिय थिए ।

अस्पतालको बहिरंग विभागमा बिरामी जाँचिरहेका डा शेरबहादुर पुनले ओपिडी समयमा कुराकानी गर्ने फुर्सद नपाएपछि साँझ पाँच बजेपछि मात्र स्वास्थ्यखबरले उनीसँग कुराकानी गर्न सकेको थियो । 'साउन महिना लागेदेखि नै ओपिडीमा डेंगुका बिरामीको भिड बढेको हो,' उनले भने, 'डेंगु नियन्त्रण र रोकथाममा समयमा नै चासो नदिएका कारण बिरामीको चाप मंसिर महिनासम्मै बढ्ने देखिन्छ ।'



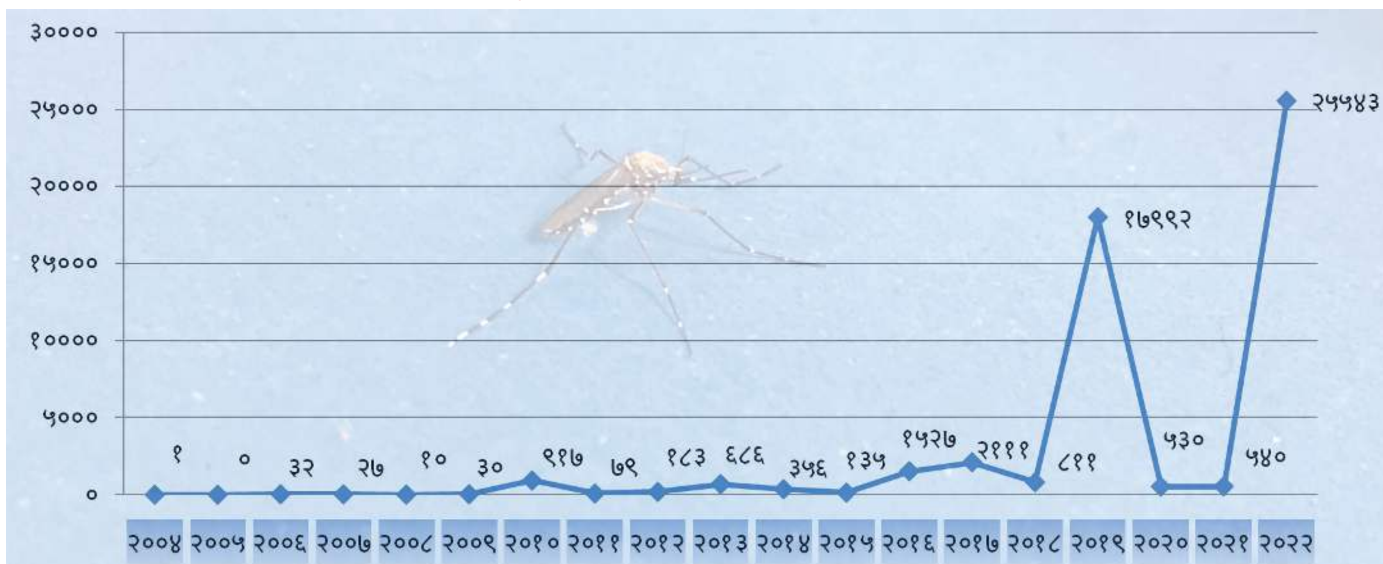
उनका अनुसार अस्पतालमा डेंगुका बिरामीको संख्या बढ्न थालेपछि डेंगु विशेष क्लिनिक नै बनाइएको छ । तर बिरामीको चाप बढी भएका कारण अस्पतालको ओपिडीदेखि डेंगु विशेष क्लिनिक, आकस्मिक कक्ष, वार्ड र आइसीयुसम्म डेंगुका बिरामी छन् ।

शुक्रराज अस्पतालम जस्तै डेंगुका बिरामी उपत्यकाका वीर अस्पताल, त्रिवि शिक्षण अस्पताल, कान्ति बाल अस्पताल, पाटन अस्पताल, तथा निजी अस्पतालहरुमा बढ्दो क्रममा रहेको अस्पतालमा उपचारका लागि पुग्ने बिरामीको संख्याले देखाउँछ ।

चिकित्सकहरुका अनुसार डेंगुकै लक्षण लिएर परीक्षण नगराइ बस्नेहरुको संख्यामा घरघरमा झनै धेरै छ । साउन र भदौ दुई महिनामा मात्र १३ हजार व्यक्तिमा डेंगु पुष्टि भइसकेको स्वास्थ्य मन्त्रालयको तथ्यांक छ । साउन यता डेंगुका कारण ३२ जनाको मृत्यु भइसकेको छ । बिरामीको संख्या २५ हजारभन्दा बढी भइसकेको छ।

स्वास्थ्य मन्त्रालयका सहप्रवक्ता डा समिर अधिकारीले डेंगु दुई जिल्ला मुस्ताङ र हुम्ला बाहेक ७५ जिल्लामा देखिसकेको जानकारी दिए । डेंगु एक

नेपालमा डेंगु : सन् २००४ देखि २०२२ सेप्टेम्बरसम्म



व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा नसर्ने खालको रोग भएपनि यो सरुवा रोगभित्र नै पर्छ । डेंगु संक्रमित व्यक्तिलाई लामखुट्टेले टोकेर सोही लामखुट्टेले अर्को व्यक्तिलाई पनि टोकेमा डेंगुको संक्रमण अर्को व्यक्तिमा पनि हुन्छ ।

दसैं तथा चाडबाडको समयमा डेंगु प्रभावित क्षेत्रबाट गाउँघरमा फर्किनेहरु बढी हुँदा डेंगु नफैलिएका क्षेत्रमा पनि डेंगु बढ्नसक्ने डा अधिकारीको भनाइ छ ।

डेंगु बढ्नसक्ने जोखिम भएकाले समयमै डेंगु रोग नियन्त्रणका लागि डेंगु गराउने लामखुट्टे तथा त्यसको लार्भा नष्ट गरी डेंगुबाट बच्न सकिने डा अधिकारीले बताए ।

'डेंगुबाट बच्न लामखुट्टेको टोकाइबाट नै बच्नुपर्छ, डेंगु गराउने लामखुट्टेको वृद्धिविकास रोक्न, लार्भा नष्ट गर्ने, पानी जम्न नदिने, घर वरपर सरसफाइ गर्ने नै हो ।'

स्वास्थ्य मन्त्रालयको तथ्यांक अनुसार नेपालमा भदौको अन्तिम सातादेखि दैनिक एक हजारभन्दा बढीमा डेंगुको संक्रमण देखिएको छ । डेंगुको संक्रमण सबैभन्दा बढी काठमाडौं उपत्यकामा देखिएको छ । स्वास्थ्य मन्त्रालय अन्तर्गतको इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखाका अनुसार देशभरमा देखिएको डेंगुका बिरामीमध्ये ८० प्रतिशत काठमाडौं उपत्यकाभित्र नै छ ।

यी हुन् डेंगु संक्रमण बढी देखिएको १० जिल्ला

काठमाडौं, ललितपुर, मकवानपुर, दाङ, भक्तपुर, रुपन्देही, चितवन, धादिङ, गुल्मी र कैलाली ।

डेंगु के हो ?

डेंगु लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्ने संक्रामक रोग हो । यो मानिसबाट मानिसमा भने सर्दैन । तर डेंगु संक्रमण भएको व्यक्तिलाई एडिस जातको लामखुट्टेले टोकेर फेरि अर्को मानिसमा त्यही लामखुट्टेले टोक्यो भने सर्छ । डेंगुको भाइरसद्वारा संक्रमित भएको एडिस एजिप्टाइ र एडिस एल्वोपिक्टस जातको पोथी लामखुट्टेले यो रोग सार्दछ । यो रोग सार्ने लामखुट्टे ग्रामीण क्षेत्रभन्दा शहरी क्षेत्रमा बढी पाइने गर्दछ । सहरी क्षेत्रका सवारी साधनका फालिएका टायरमा, टिनका बट्टाहरु, गमला, खाली ड्रम, पानी ट्यांकी, तथा साना खाल्डाखुल्डीहरुमा यो लामखुट्टे बढी भेटिन्छ ।

डा शेरबहादुर पुनका अनुसार डेंगु एडिस एजेप्टाइ र एडिस एल्वोपिक्टस नामक लामखुट्टेले टोकेर हुने तीव्र भाइरल संक्रमण हो । यसले मानिसमा १०५ डिग्री सेल्सियससम्म ज्वरो ल्याउन सक्छ । डेंगुका बिरामीमा मांसपेशी अत्याधिक दुख्ने तथा आँखको गेडी दुख्ने समस्या धेरैमा हुन्छ ।

वरिष्ठ माइक्रोबायोलोजिष्ट मेघराज बञ्जाराका अनुसार संक्रमित लामखुट्टे टोकेका तीन देखि ५ दिन भित्रमा मानिसमा डेंगुको लक्षण देखिन्छ । डेंगु भाइरस डेन १, डेन २, डेन ३ र डेन ४ गरी चार सरोटाइपका हुन्छन् ।

चिकित्सकहरुका अनुसार डेंगु रोग क्लासिक डेंगु, हेमोरेजिक र साक सिन्ड्रोमगरी तीन प्रकारका छन् । क्लासिक डेंगु सामान्य प्रकारको हो । यो आफैं निको हुन्छ, मृत्युको सम्भावना कम हुन्छ । डेंगु हेमोरेजिक र डेंगु सक सिन्ड्रोम भने अलिक जोखिमयुक्त हुन्छ । आन्तरिक रक्तश्राब गराएर मानिसको मृत्यु गराउने खालको हुन्छ ।

चाडबाडमा कोरोनासँगै अन्य सरुवा रोगको उस्तै जोखिम

दसैं, तिहार लगायतका चाडबाडमा मानिसको आवातजावत बढ्ने हुँदो कोरोना, डेंगुसँगै औलो, झाडपखाला, हैजा जस्ता रोगहरुको जोखिम पनि उत्तिकै रहेको डा अधिकारी बताउँछन् । उनी चाडबाडमा थप सचेत रहन सुझाब दिन्छन् ।

विगत तीन वर्षदेखि नेपालमा कोरोनाको महामारी छ । यो वर्ष कोरोना संक्रमण केही कम भए पनि जोखिम भने टरिसकेको छैन । यही समयमा अहिले डेंगुको संक्रमण देशभर फैलिँदा दसैंमा बढी नै सचेत रहनुपर्ने अवस्था आएको डा अधिकारी बताउँछन् ।

'सन् २०१९ डिसेम्बरमा चीनबाट फैलिएको कोभिड महामारीका कारण नेपालीहरुले अघिल्ला २ वर्षका चाडपर्व कोभिडकै डर र त्रासमा मनाए,' उनले भने, 'विश्वभर फैलिएको कोभिड महामारीको नयाँ-नयाँ भेरियन्टहरु बढ्दै गएकाले अघिल्ला दुईवर्षका दसैं हर्ष उल्लास र उमंग साथ भन्दापनि डर त्रासमा बित्यो । यो वर्ष कोभिडको जोखिमसँगै डेंगुको डर थपिएको छ ।'

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको ताथ्यांकका अनुसार दैनिक १ सय देखि डेढ सय व्यक्तिमा कोभिड पोजिटिभ आइरहेको छ । यस्तै डिस्चार्ज हुनेदर पनि सोही संख्यामा छ भने करिब २ हजार कोरोना संक्रमित होम आइसोलेसनमा रहेको स्वास्थ्य मन्त्रालयको

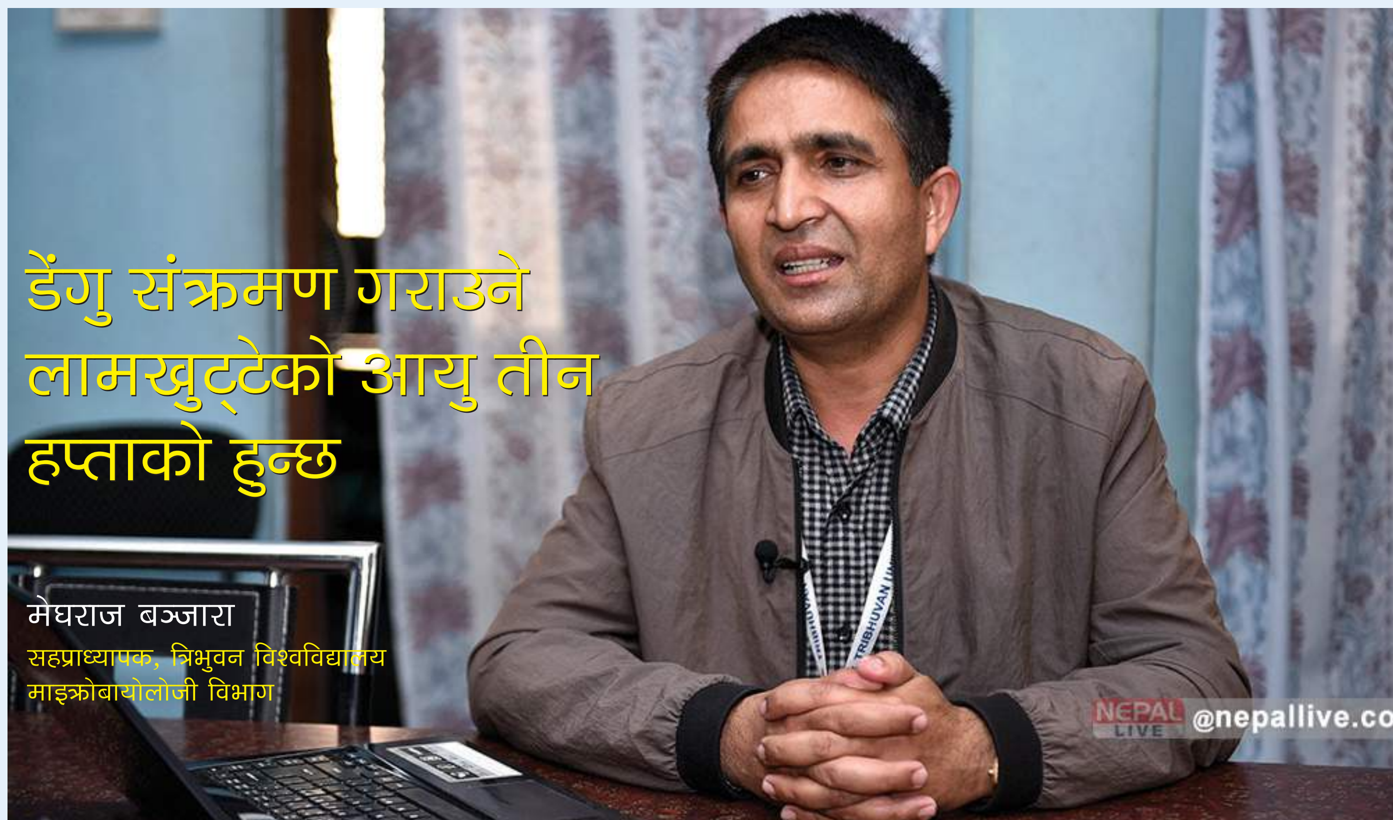


लक्षण

- उच्च ज्वरो
- जीउ दुख्ने
- आँखाको गेडी तथा पछिल्लो भाग दुख्ने
- जोर्नी दुख्ने
- शरीरमा विमिरा आउने
- वाकवाकी लाग्ने
- पेट दुख्ने
- नाक वा गिजाबाट रगत बग्ने
- रक्तश्राव हुने वा शरीरमा रगत जमेको दागहरू देखापर्ने
- बेहोस हुने आदि ।

बच्ने उपाय

- डेंगुबाट बच्ने सबैभन्दा उत्तम उपाय भनेको नै लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्ने हो ।
- बिरामी भइसकेपछि लक्षणका आधारमा उपचार ।
- बिरामी भइसकेपछि चिकित्सकको सल्लाह अनुसार प्यारासिटामोल सेवन गर्ने ।
- लामखुट्टेको वृद्धिविकास रोक्ने ।
- पानी जम्ने भाँडाहरु गमला, फुलदानी, ड्रम, टायर आदीमा पानी जम्न नदिने ।
- यस लामखुट्टेले धेरैजसो दिउसो टोक्ने भएकाले बाहुला भएको वा शरीर ढाकिने लुगा लगाउने ।
- सुत्दा झुलको अनिवार्य प्रयोग गर्ने ।
- लामखुट्टे भगाउने धुप तथा मलहम दल्ने ।
- घर तथा कार्यालय वरिपरि सफा सुग्घर राख्ने ।



डेंगु संक्रमण गराउने लामखुट्टेको आयु तीन हप्ताको हुन्छ

मेघराज बञ्जारा
सहप्राध्यापक, त्रिभुवन विश्वविद्यालय
माइक्रोबायोलोजी विभाग

डेंगु गराउने लामखुट्टे कस्तो हुन्छ ? कति साइजको र कस्तो रंगको हुन्छ ?

डेंगु गराउने लामखुट्टे एडिस एजिप्टाइ र एडिस एल्वोपिटक्स गरी विशेष २ प्रकार छन् । यी दुवै किसिमका लामखुट्टेले डेंगु भाइरस सार्छ । घरभित्र खाटका कुनाहरुमा, झ्यालभित्र, अध्यारो ठाउँमा एडिस एजिप्टाइ जातको लामखुट्टे बस्छ ।

एडिस एजिप्टाइ घर भित्र बस्छ । एडिस एल्बोपिटक्स घर बाहिर बस्छ । त्यसैले डेंगुको संक्रमण घर भित्र र घर बाहिर दुवै स्थानबाट सर्न सक्छ ।

नेपालमा इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखाले हालसालै गरेको अनुसन्धानमा एडिस एजिप्टाइ बढी देखिएको छ । नेपालमा पहिला भएका अध्ययनहरुले पनि नेपालमा एडिस एजिप्टाइ जातको लामखुट्टे बढी रहेको जनाएको छ ।

यो लाखमुट्टे ४ मिलिमिटर साइजको हुन्छ । यो कालोमा सेता छिरबिरे रंगको हुन्छ । कालोमा सेतो थोप्ला हुने भएकाले यसलाई एसियन टाइगर मस्क्युटो पनि भनिन्छ । यो सानो हुन्छ । यो लामखुट्टे बिहान दिउँसो अर्थात उज्यालोमा बढी सक्रिय हुन्छ ।

बिहान ७ बजेदेखि १० बजेसम्म र दिउँसो ३ बजेदेखि ५ बजेसम्म बढी सक्रिय हुन्छ । तर यसले जुनसुकै समयमा पनि टोक्नसक्छ । बढी सक्रिय हुने समयमा भने बढी टोक्ने सम्भावना हुन्छ ।

लामखुट्टेले टोकेपछि मानव शरीरमा के हुन्छ ? टोकेको स्थानमा फोका आउने, चिलाउने जस्ता तत्कालिन समस्याहरु र डेंगु संक्रमण कति दिनमा देखिन्छ ? शरीर भित्र अन्य के-के असर गर्छ?

संक्रमित लामुट्टेले मानिसलाई टोकेमात्र डेंगु सर्छ । लामखुट्टेमा पनि डेंगुको भाइरस भएको अवस्थामा मात्र यो मानिसमा संक्रमण सर्ने हो । संक्रमित लामखुट्टे टोकेका तीन देखि ५ दिन भित्रमा मानिसमा डेंगुको लक्षण देखिन्छ । डेंगु भाइरस डेन १, डेन २, डेन ३ र डेन ४ गरी चार सरोटाइपका हुन्छन् । यो सेरोटाइपले साधारण डेंगु ज्वरोदेखि अन्तरिक रक्तश्राब गराउने र सक सिन्ड्रोममा जानेसम्मको लक्षणहरु देखा पर्दछ । यसमा विशेषगरी हेमोरेज हुँदा प्लाज्मा तथा प्लेटलेस कम हुन्छ ।

यो लामखुट्टेले राति टोक्दैन ?

यो लामखुट्टेले जुनसुकै समयमा टोक्न सक्छ । दिउसोको समयमा बढी सक्रिय हुने भएकाले दिउँसो बढी टोक्छ ।

सफा पानी जमेको ठाउँमा किन बस्छ ? कति दिनमा लार्भा लामखुट्टे बन्छ ?

यो लामखुट्टे फोहोर पानीमा बस्दैन । सफा पानी भएको ठाउँमा बस्छ । फालेका टायर, ड्रम, गमला, साना-साना रंगका बट्टाहरु जथाभावी रुपमा फाल्दा त्यहाँ वर्षातको पानी भरिएर केही दिनमा सफा भएर जमेर बस्छ । यस्तो ठाउँमा यो लामुखट्टेले फूल पार्छ । लामखुट्टेले फूल पारेको ३ देखि ४ दिनमा लार्भा बन्छ । लार्भा बनेको २ देखि ३ दिनमा प्युपा बन्छ, प्युपा भएको २,३ दिनमा वयस्क लामखुट्टे बन्छ । यसको जन्म प्रक्रिया ७ देखि १० दिनको हुन्छ । यसमा तापक्रमले पनि फरक पार्छ ।

डेंगु संक्रमित लामखुट्टेले पारेको फूलमा पनि डेंगुको भाइरस पाइन्छ र यो फूल वयस्क लामखुट्टे बन्दा उ डेंगु संक्रमित लामखुट्टे नै बन्छ । यसलाई हामी ट्रान्सोभाइरल ट्रान्मिसन भन्छौं । एउटा संक्रमित लामखुट्टेबाट जन्मिने नयाँ लामखुट्टेहरुमा डेंगुको भाइरस हुन्छ त्यसैले लामखुट्टे नियन्त्रण नभएमा संक्रमित लामखुट्टेको उत्पादन बढ्छ र डेंगुको संक्रमण पनि फैलिनसक्छ ।

यो लामखुट्टेको आयु कति हुन्छ?

डेंगु संक्रमण गराउने एडिस जातको लामखुट्टेको आयु तीन हप्ताको हुन्छ ।

डेंगु संक्रमित लामखुट्टेले कुनै व्यक्तिलाई टोकेपछि वा धेरै व्यक्तिलाई टोकेपछि मर्छ भन्ने गरिन्छ । यो कुरा सत्य हो ?

यो कुरा सत्य होइन । एउटा डेंगु संक्रमित लामखुट्टेले धेरै व्यक्तिलाई टोक्न सक्छ । यसको आयु तीन हप्ताको हो । त्यसैले डेंगु संक्रमित लामखुट्टेको पनि आयु त्यति नै हो । कुनै व्यक्तिलाई टोकेपछि मर्दैन ।

यो लामखुट्टे घरको माथिल्लो तलासम्म उड्न सक्दैन भन्छन् नि ? कतिसम्म उड्न सक्छ ?

छतमा राखेको ट्यांकीको पानीमा समेत लामखुट्टे पाइन्छ भनेपछि घरको माथिल्लो तलासम्म उड्न सक्दैन भन्ने कुरा गलत हो । कालाजार गराउने लामखुट्टे मात्र पहिलो तलाभन्दा माथि जान सक्दैन भन्ने हो । तर यो डेंगु गराउने लामखुट्टे उड्न सक्छन् र छतमा जमेको वा छतमा भएको पानी जम्ने भाँडामा पनि लामखुट्टे उत्पादन हुन्छ ।

अन्त्यमा,

अहिले नेपालमा डेंगुले प्रकोपको रुप लिएको अवस्था छ । त्यसैले डेंगु नियन्त्रणका लागि लामखुट्टे नियन्त्रण गर्न समुदायको सक्रियता आवश्यक पर्छ । घर वरपर खाली बट्टा वा भाडामा पानी जम्न दिन हुदैन । पानी जम्ने खाल्डाखुल्डी छ भने पुर्नुपर्छ । पानी जमेको छ भने फाल्नुपर्छ ।

अहिले धेरै मानिसहरु संक्रमित भएको अवस्थामा यसले प्रकोपको रुप लिइसकेको छ । त्यसैले लामखुट्टे नियन्त्रणका लागि घर, अफिस तथा बाहिर पनि लामखुट्टे नियन्त्रणका उपायहरु अपनाउनुपर्छ । सरकारले लामखुट्टे मार्नका लागि प्रयोग गर्न अनुमति दिएका विषादीहरुको प्रयोग पनि गर्नुपर्छ ।

तापक्रम १८ डिग्री सेल्सियसमा नझरेसम्म डेंगु गराउने लामखुट्टेलाई उपयुक्त मौसम रहिरहने भएकाले डेंगु गराउने लामखुट्टेको उत्पादन नियन्त्रण गरिएन भने चिसो मौसन नआएसम्म डेंगुको प्रकोप नियन्त्रण हुदैन ।

पछिल्ला तथ्यांकले देखाउँछ। समन्त्रालयका सह-प्रवक्ता डा समिर अधिकारीका अनुसार हाल नेपालमा सबै उमेर समुहका व्यक्तिमा कोरोना संक्रमण भइरहेको छ। तर अस्पतालमै भर्ना हुनुपर्ने अवस्था तथा मृत्यु भएकाहरु भने कोभिड खोप नलगाएका तथा दीर्घ रोग भएका बिरामीहरु छन्।

चाडपर्व मनाउन देश विदेशमा रहेका नेपालीहरु गाउँघर फर्किने हुदा कोभिडको जोखिम पनि बढ्नसक्ने डा अधिकारीको भनाइ छ ।

उनी भन्छन्,'केही समय अगाडि भन्दा अहिले कोभिड संक्रमण केही कम भएजस्तो त देखिन्छ, तर मापदण्ड पालना गर्न छाडियो भने कुनबेला कहाँबाट नयाँ भेरिएन्ट सहित फैलिन्छ, थाहा हुँदैन र रोकथाम नियन्त्रण गर्न गाह्रो हुन्छ ।' उनले कोभिड विरुद्धको खोप नलगाएका वा पूर्ण मात्रा नलगाएकाहरुलाई खोप लगाउन प्रोत्साहित गर्नुपर्ने बताए।

दसैंमा हुने आफन्तजनको भेटघाट र जमघटमा कोभिड प्रति सचेत नभए दसैंपछि फेरि संक्रमण बढ्न सक्ने डा अधिकारीको भनाइ छ ।

'दसैंको समयमा कोभिड प्रति सचेत भइएन भने फेरि संक्रमण नबढ्ला भन्न सकिदैन,' उनले भने, 'अघिल्ला वर्षहरुमा पनि दसैं, तिहार जस्ता चाडपर्वकै भेटघाटमा कोरोना संक्रमण भएर आफन्त गुमाउनु परेको हामीले धेरै सुन्यौं ।' कोरोनाबाट बच्न साबुन पानीले धात धुने, भौतिक दुरी कायम गर्ने, मास्क लगाउने जस्ता जनस्वास्थ्यको मापदण्ड पानला गर्नुपर्ने डा अधिकारीले बताए ।



डा अधिकारीका अनुसार चाडपर्वमा खानपानमा ध्यान नदिँदा फुड पोइजनिङ, पखला, हैजा जस्ता रोगको पनि जोखिम बढ्ने हुँदा खापानमा बढी नै सचेत हुन आवश्यक छ । दसैंको समयमा मासुजन्य पदार्थको सेवन बढी हुने हुँदा नसर्ने रोगको जोखिम पनि उत्तिकै रहेको उनी बताउँछन् ।

चाडबाडको समयमा हरिया सागसब्जी तथा फलफूल, दुध, दहि, मोहीलाई पन्छाएर मानिसहरु बजारमा पाइने पेय पदार्थको सेवन बढी गर्न थालेका छन् । जुन खाद्यपदार्थ स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुने इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखाको नसर्ने रोग तथा मानसिक स्वास्थ्य शाखाका प्रमुख डा फणीन्द्र बराल बताउँछन्।

नेपालमा अस्वस्थकर खानपानका कारण नसर्ने रोगहरु मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मुटु सम्बन्धि विभिन्न रोग ,क्यान्सर, मिर्गौलाको रोग लगायतका रोगहरुको जोखिम बढ्दै गएको डा बरालले जानकारी दिए ।

उनी भन्छन्, 'जंकफुड, बढी चिल्लो तथा नुन भएका, कम पोषण भएका चिनीको मात्रा बढी भएका खानेकुराहरुको प्रयोग बढी गरेको कारण विभिन्न प्रकारको नसर्ने रोगहरुको जोखिम बढेको छ ।' नसर्ने रोगको जोखिम घटाउन पनि चाडपर्व वा अन्य समयमा पनि बजारका तयारी खाना भन्दा घरमै पाइने स्वस्थकर खाद्य पदार्थ खान उनले सुझाव दिए ।

ज्वरो सकिने बित्तिकै विशेष सतर्कता अपनाउन जरुरी हुन्छ

डा शेरबहादुर पुन

सरुवा रोग विशेषज्ञ, शुक्रराज ट्रपिकल तथा सरुवा रोग अस्पताल



डेंगु कसरी सर्छ ?

डेंगु एक भाइरल संक्रमण हो । यसका डेन-१, डेन-२ ,डेन-३ र डेन-४ गरि चार सेरोटाईपहरु हुन्छन । नेपालमा चारै सेरोटाईपहरु रहेको पुष्टि भैसकेको छ । एडीस जातको संक्रमित लामखुट्टेको टोकाईबाट सर्ने यो सर्छ ।

लक्षण के के हुन् ? कति दिनमा लक्षण देखिन्छ ?

- सामान्य तय संक्रमण भएको ४ देखि १० दिन मा लक्षणहरु देखिने गर्दछ । अचानक ज्वरो आउनु/जाडो लाग्नु, टाउको अत्यधिक दुख्नु, आखाको गेडी खस्ला जस्तो गरेर दुख्नु, ढाडको तल्लो भाग/कम्मरमा अत्यधिक दुखाई हुनु, जोर्नी तथा मांशपेशीका दुख्नु, वाकवाक/बान्ता हुनु, खानामा तिब्र अरुचि बढ्नु, बेचैनी हुनु, शरीरमा बिबिरा देखिनु मुख्य तथा प्रारम्भिक लक्षणहरु हुन् । कतिपयमा भने नाक वा गिजाबाट पनि रगत आउने पनि गर्दछ ।

डेंगुको असर के हुन्छ ?

डेंगुको कारण बिशेषत रक्तश्राप हुने, पेट तथा छातीमा पानी जम्ने, तथा कलेजो, मृगौला, मस्तिष्क लगायतका शरीरका महत्व पूर्ण अंगहरु समेत प्रभावित हुने गर्दछ ।

डेंगु कसरी निदान गरिन्छ ?

नेपालमा बिशेष गरेर द्रुत परीक्षण किटबाट (आरडीटी) निदान गर्ने गरिन्छ । तर निदान पिसीआर प्रबिधिबाट पनि गर्ने गरिन्छ । पिसीआर प्रविधिबाट डेंगुको सेरोटाईप समेत छुट्याउन सकिन्छ ।



डेंगुको हालको उपचार के हो ?

डेंगुको बिशेषत 'एन्टी डेंगु औषधि' नहुने भएकोले लक्षणमा आधारित भएर उपचार गरिन्छ। धेरैलाई ज्वरो उच्च आउने त देखिएकै छ। तर सिटामोलले खासै नछुने रहेछ। कस्ता औषधि खुवाउने ? ज्वरो मात्रै भए सिटामोल खुवाउने भन्ने सुनिन्छ। डाबर लगायतका अन्य लक्षण देखिएमा के गर्ने ?

सिटामोलले खासै नछुने गरेको संक्रमित बिरामीहरुको गुनासो छन। सिटामोल लिए पश्चात पनि ज्वरो कम भएर पानी-पट्टि लगाएर भएपनि कम गर्नु पर्दछ।निरन्तर ज्वरो नभए आवश्यकता अनुसार सिटामोल लिन सकिन्छ। डाबर वा चिलाएमा एन्टी एलर्जीक औषधीको प्रयोग पनि गर्न सकिन्छ।

कतिपय डाक्टरहरुले उच्च ज्वरो आएमा दुईवटासम्म सिटामोल खान सकिन्छ भनेको सुनिन्छ। कस्तो उमेर, तौलका बिरामीले दुइटा सिटामोल खान मिल्छ ? यसका अन्य विषय (कति समयमा, कतिबेला) केके हुन् ?

सिटामोल एक जना बयस्कले २४ घण्टामा अधिकतम ४ ग्रामसम्म लिन सक्दछ। एक ट्याब्लेट ५०० मिलिग्रामको हुने भएकोले आवश्यकता अनुसार २ ट्याब्लेट लिन सकिन्छ। ४ देखि ६ घण्टाको फरकमा ४ ग्राम भन्दा बढी नहुने गरि लिन सकिन्छ।

सामान्य खाना (दाल भात तरकारी) नरुच्ने लक्षण धेरैलाई छ। विकल्पमा के खान सकिन्छ ? मासु, अण्डा र फलफूल खान सकिन्छ कि सकिँदैन ? सकिन्छ भने कस्तो र कसरी खाने ?

खानामा अरुचि तीव्र हुने भएकोले बिरामीकोखानामा रुचि भने हुँदैन। खान नमिल्ने भन्ने हुदैन तर यस्तो अवस्थामा विशेषत भोलिलो अथवा जीवनजल लाभदाएक मानिन्छ। शरीरलाई पचाउन पनि सहज हुनेछ।

उच्च ज्वरो मात्रै आउँदा डराउनुपर्छ कि पर्दैन ? वा अन्य कस्ता लक्षण आउँदा डराउनुपर्दैन ? कुन अवस्थामा अस्पताल पुग्ने ?

उच्च ज्वरो डेंगु संक्रमितमा अनुमानित नै हो र आउछ तर डराउनु हुदैन। चेतावनीक लक्षण अर्थात् 'वार्निङ साइन' देखिए भने तुरुन्त अस्पताल जाने वा चिकित्सकको सल्लाह लिनु पर्दछ। तारन्तार बान्ता हुनु, रगत बग्नु (जस्तै नाक, गिजा, दिसा, पिसाब वा बान्तामा), अत्यधिक अलश्य हुनु, श्वास प्रश्वासमा कठिनाई हुनु, पेटमा अत्यधिक दुखाई हुनु आधी चेतावनीक लक्षणहरु हुन। त्यस्तै चिकित्सकको परिक्षणमा कलेजोको आकार बढेको देखिन्छ भने प्लेटेलेट्सको संख्यामा तिब्र गिरावट र हेमाटोकृत बढेको देखिन्छ।

प्लेट्लेट्स् कम भएमा आन्तरिक/बाह्य रक्तश्राव हुने र त्यतिबेला अस्पताल जानुपर्ने भन्ने सुनिन्छ। रक्तश्राव कसरी हुन्छ ? तुरुन्तै धेरै बग्ने हो कि ? सामान्य रुपमा रगत बग्न थालेपछि अस्पताल पुगिहाल्नुपर्ने हो कि ?

सामान्यतय आन्तरिक होस् बाहेक बाह्य कुनै पनि रक्तश्राव भएको देखिए तुरुन्त अस्पताल जाने वा चिकित्सकको सम्पर्कमा जानु पर्दछ।

कस्ता खानपिनले प्लेट्लेट्स् बढाउँछन् ? के खाने, के नखाने ?

यहि खानाले मात्र प्लेटेलेट्सको संख्यामा बढाउँछ भन्ने छैन। भोलिलो खानेकुरा, फलफुल लगायतको खाना खाँदा छिटो स्वास्थ्य लाभ गर्न सकिन्छ। प्लेट लेट्सको संख्या विशेष कुनै खानेकुरा नखाएर पनि केही दिनमा फेरि सामान्य अवस्थामा फर्कने गरेका अनुभव छन्।

डेंगु संक्रमितमा सेता रक्तकोष पनि कम हुने हो ? कम भएमा के खाने, के नखाने ?

सेतो रक्ताकोशिकामा कमी आउँदा बढाउनको लागि कुनै विशेष खान खानु पर्छ भन्ने हुँदैन।

डेंगुका बिरामीमा चार/पाँच दिनमा ज्वरो निको हुने रहेछ। त्यो डेंगु निको भएको अवस्था हो कि होइन ?

ज्वरो आएको ३ देखि ५ दिन सम्ममा धेरैको ज्वरो घट्छ तर कतिपयमा भने त्यसपछि २४ देखि ४८ घण्टा जटिल अवस्था अर्थात् 'क्रिटिकल फेज' जना सक्ने सम्भावना रहन्छ। तसर्थ ज्वरो सकिने बित्तिकै विशेष सतर्कता अपनाउन जरुरी हुन्छ।

अहिले नेपालमा फैलिएको डेंगु एकै प्रकारको हो कि फरकफरक छन् ? कस्ताकस्ता प्रकारका डेंगु छन् ? एकपटक डेंगु लागिसकेको बिरामीलाई पुनः लाग्छ कि लाग्दैन ? कति समयपछि लाग्छ ? कति समयपछि दोहोरिएर लागेको डेंगुमा डराउनुपर्ने हुन्छ ?

डेंगुका डेन-१, डेन-२ ,डेन-३ र डेन-४ गरि चार सेरोटाइपहरु छन्। नेपालमा चारै सेरोटाइपहरु देखिसकेको छ। एकपटक लागिसकेका बिरामीलाई पुनः संक्रमित हुनसक्दछ तर तत्काल निको भएपछी भने हुदैन। अर्को पटक फरक सेरोटाइप पुनः संक्रमण गरे बिरामीमा लक्षण थप कडा हुनसक्दछ।

प्लेट्लेट्सको संख्या कतिबाट तल आयो भने सजग हुनुपर्छ ? वा डाक्टर/अस्पतालको निगरानीमा बस्नुपर्छ ? व्यक्ति(पिच्छे फरक हुन्छ कि के हुन्छ ?

प्लेटेलेट्सको संख्या २० हजारभन्दा कम भए चिकित्सकको निगरानी रहनु पर्दछ। यधपी २० हजार भन्दा माथि भएपनि कुनै समस्या देखिए चिकित्सकसंग सम्पर्क भने रहनु पर्दछ।

पेन किलर र अन्य एन्टिबायोटिक किन खान हुँदैन ?

सिटामोल बाहेक अरु पेन किलर (एनएसएआइडिएस समुह) को औषधि खाँदा रक्तश्राब र पेटमा समस्या (ग्यासट्राइटिस) को जोखिम हुन्छ। एन्टीबायोटिकको भूमिका डेंगुमा नभएकोले प्रयोग गर्नुको औचित्य रहँदैन।

मेवाको पातको भ्रम र यथार्थ के हो ?

मेवाको पात प्रयोग गर्नु अगाडि कसरी, कति मात्रा लिने वा कस्तो स्वस्थ समस्या भएकाले लिनु हुने/नहुने विज्ञको सल्लाह लिनु जरुरी हुन्छ। यसको प्रयोग हाल साथीभाई वा सामाजिक संजालमा लेखिएको आधारमा जथाभावी खाँदा कतिपय बिरामीहरु जटिल अवस्थामा अस्पताल आएका देखिन्छ।

दसैं सकिएपछि समस्या बढेर वरिष्ठ मुटु रोग विशेषज्ञ डा प्रकाशराज रेग्मीकहाँ जाने बिरामीको लाइन लाग्छ ।

नियमित परीक्षण गराउन आउने बिरामी त छँदैछ, समस्या बढेर जाने बिरामीको उपचार गर्न उनलाई भ्याइनभ्याइ हुन्छ । अनियन्त्रित रुपमा मासु खाएर मस्तिष्कघात, हृदयघात र हार्ट फेल भएको दसैंको बेला फेला पर्छ । समस्या बढेर धेरै बिरामीहरु आउँछन् ।

उनी भन्छन्, 'चाडपर्वपछि सधैं रक्तचाप बढ्छ । मुटुको धड्कन खराब हुन्छ । हृदयघात हुन्छ । चाडपर्वपछि रोग बढाएर अस्पताल आउने धेरै हुन्छन् र यो वर्षेनी हुन्छ ।'

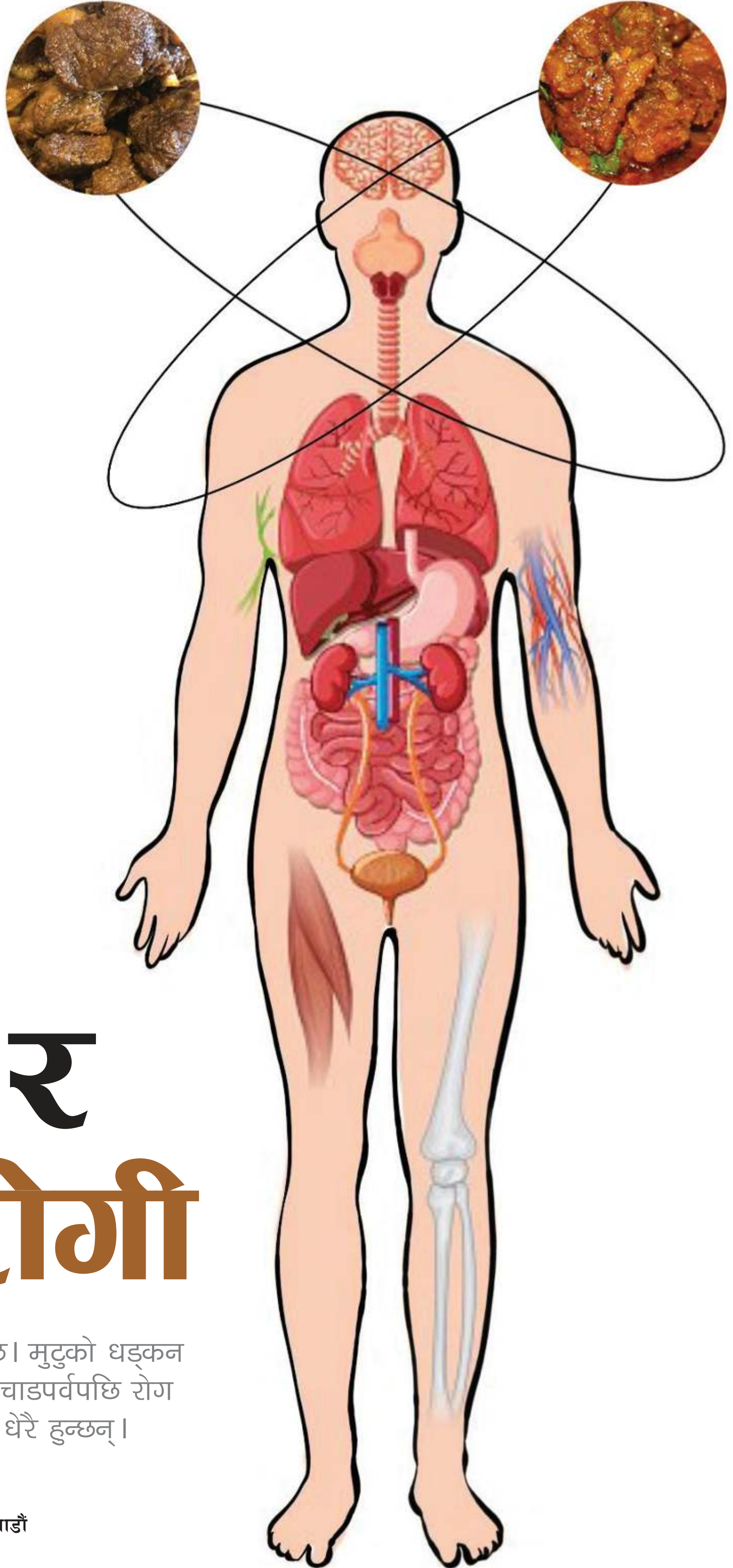
मिठो र स्वादिलो खानेकुराले दसैं जस्तो चाडपर्वलाई रमाइलो बनाउँछ नै । माछा मासु, चिल्लो, गुलियो, पिरो जिब्रोलाई लोभ्याउने खानेकुराहरु हुन् । जिब्रोका लागि स्वादिलो भए पनि यस किसिमको अस्वस्थकर खानपान स्वास्थ्य निम्ति भने फाइदाजनक छैन ।

चाडपर्वमा गरिने अनियन्त्रित र अस्वस्थकर खानपानले स्वस्थ व्यक्तिलाई समेत असर गर्छ । अझ दीर्घ रोगीहरुलाई झन् सिकिस्त नै पार्न सक्छ । दीर्घरोग अन्तर्गत जोखिममा पर्ने समूहमध्ये एक हो, मुटु रोगका बिरामी ।

चाडपर्वहरु अस्वस्थकर हुँदै गइरहेकाले दीर्घ रोगीहरु बढी सतर्क रहनुपर्ने डा रेग्मी बताउँछन् । उनका अनुसार खानपान र व्यवहार स्वस्थ जीवनशैली र दीर्घ रोगीहरुका लागि सबैभन्दा महत्वपूर्ण हुन्छन् । मासुमा प्रोटिन र अन्य भिटामिन प्रशस्त्र मात्रामा भएपनि मात्रा मिलाएर खाए मात्र फाइदा पुग्ने उनले बताए । अझ मुटुका बिरामीले मासु खाँदा विशेष सावधानी अपनाउनुपर्छ ।

उनले भने, 'अहिले मानिसहरु मासु खान दसैं नै कुर्दैनन् । झन् दसैं त मासु खाने पर्व नै भयो । मासुको मात्रा धेरै खाए नुन मात्र होइन, चिल्लो पदार्थ पनि धेरै हुन्छ ।'

एकै पटक धेरै मासु भण्डारण गर्नु पनि सही



दसैं र दीर्घ रोगी

चाडपर्वपछि सधैं रक्तचाप बढ्छ। मुटुको धड्कन खराब हुन्छ। हृदयघात हुन्छ। चाडपर्वपछि रोग बढाएर अस्पताल आउने धेरै हुन्छन्।

■ कमला गुरुङ/काठमाडौं




होइन । आज पकाएको मासु आज नै खान डा रेग्मीको सुझाव छ । धेरै नुन भएको खानेकुराले पनि मुटु रोगका बिरामीलाई हानी गर्छ । विश्व स्वास्थ्य संगठन डब्लुएचओ का अनुसार स्वस्थ व्यक्तिले एक दिनमा पाँच ग्रामसम्म नुन खान मिल्छ । तर मुटु रोगीले त्यसको आधा साढे दुई ग्राम मात्र खानुपर्ने भनिएको छ । खसीको मासुमा प्राकृतिक रुपमा नुन हुने भएकाले पकाएर खाँदा नुनको मात्रा बढी हुन जाने डा रेग्मी बताउँछन् ।

'खसीको मासु र विशेषगरी रक्तीमा प्राकृतिक रुपमा नुन बढी हुन्छ । मासु नबिग्रियोस भनेर पनि दसैँमा पकाइने मासुमा नुन धेरै हाल्ने गरिन्छ । यसले मुटु रोगीलाई नुनको भार मासुबाट धेरै पर्छ ।' उनले भने ।

मुटु रोगीलाई नुनको भार बढी भए रक्तचाप बढ्छ । मुटुको भल्भको, मुटु सुन्निने, मुटुको मासंपेशी कमजोर हुने रोग भएकामा हार्ट फेल हुने संभावना बढी हुन्छ । रक्तचाप बढ्यो भने मस्तिष्कघात र हृदयघात हुन सक्छ । मासुमा प्राकृतिक रुपमा नुन बढी हुने भएकाले नुन र चिल्लो कम राखेर मात्र पकाएर खान उनको सुझाव छ ।

'मासु एकै पटक धेरै खानु भएन । थोरै थोरै गरेर खानुपर्छ । मासु मात्र खान पनि हुँदैन । हरियो सागसब्जी, सलाद, दही, अचार पनि साथमा खानुपर्छ ।' उनले भने, 'यति नै खानु भनेर यसै भन्न मिल्दैन । व्यक्तिको उमेर, शारीरिक अवस्था अनुसार मात्रा फरक पर्छ । तर एक कचौरा मासु खाईन्छ भने त्यो भन्दा बढी सलाद र सागसब्जी खानुपर्छ ।'

मुटु रोगीले खसीको रक्ती, आद्राभुडीजस्ता भुटनहरु पकाएर नखान पनि डा रेग्मीको सुझाव छ । बिहान र दिउँसाको समयमा मासु खाएपनि रातीको खानामा माछा मासु सकेसम्म खान नहुने उनले बताए ।

दसैँमा मासुसँगै मादक पदार्थ धेरैले खाने गर्छन् । अत्यधिक मासु र मादक पदार्थ (रक्सी) ले स्वस्थ व्यक्ति पनि हानी गर्छ नै । मुटु रोगीका लागि यो झनै घातक हुन सक्छ । रक्सी र मासुले मुटुमा दोब्बर भार पर्ने डा रेग्मीले बताए ।

'थोरै मात्राको रक्सीले पनि मुटुलाई हानी गर्छ भन्ने विभिन्न अध्ययनले देखाएको छ । रक्सी खानै हुँदैन ।' उनले भने, 'मासु र रक्सीसँगै खाँदा मुटुलाई डबल लोड परेर धेरैलाई मुटुको धड्कन एकदमै बिग्रने, सास फेर्न गाह्रो हुने, कतिलाई त पक्षघात नै हुने समस्या आउँछ ।'

रक्सीले मुटु रोगीको समस्या झनै बढाउने र जटिल अवस्था सिर्जना गर्ने उनले बताए । दसैँमा खानपानसँगै शारीरिक सक्रियतामा पनि ध्यान दिन उनको सुझाव छ । दसैँमा मुटु रोगीले एक पटक आफ्नो चिकित्सकसँग परामर्श गनुपर्ने उनले बताए । नियन्त्रणमा रहेका समस्यालाई बढाउन सक्छ भने जलिट अवस्थाका बिरामीको ज्यान समेत जान सक्छ । दीर्घ रोगीहरुका लागि खानपानमा अनुशासन कायम गर्नु औषधि सरह हुने उनले बताए ।

मधुमेहका बिरामीले मुख्य पाँच कुरामा ध्यान दिऔँ

खानपान र जीवनशैलीले प्रत्यक्ष असर गर्ने रोगमध्ये एक हो, मधुमेह । मधुमेह रोग आफैँमा खानपानसँग सम्बन्धित रोग पनि हो । अनियन्त्रित र मात्रा मिलाएर नखाँदा शरीरमा चिनीको मात्रा बढ्न सक्छ । शरीरमा चिनीको मात्रा सामान्य र बढी भएको मापन गर्न सकिन्छ ।

सामान्य - खाली पेट १०० एमजी/डीएल भन्दा कम, खानापछि १४० एमजी/डीएल भन्दा कम

मधुमेह रोग लागेको अवस्था - खाली पेट १२६ एमजी/डीएल भन्दा बढी, खानापछि २०० एमजी/डीएल भन्दा बढी

मधुमेह भएका बिरामीहरुमा भने चिनीको मात्रा खाली पेट परीक्षण गर्दा १३० भन्दा कम र खानापछि १८० भन्दा कम हुनुपर्छ ।

मधुमेह, थाइराइड तथा हर्मोन रोग विशेषज्ञ डा सुनिल पोखेल मधुमहेका रोगीले दसैँमा गरिने खानपानमा विशेष ध्यान दिन आग्रह गर्छन् ।

उनी भन्छन्, 'मधुमेह नियन्त्रणका लागि खानाको सबैभन्दा विशेष भूमिका छ । मधुमेह बिरामीले दसैँमा गर्ने खानपानमा ध्यान दिनैपर्छ ।'

चिकित्सकले हरेक मधुमेहका बिरामीलाई दैनिक गरिने खानपानको एउटा चार्ट बनाएर दिने गर्छ । त्यही चार्ट अनुसार मात्र मधुमेहका बिरामीले आफ्नो खानपान गर्नुपर्छ । खसीको मासु, बंगुरको मासुमा चिल्लो बढी हुने



भएकाले रातो मासु (खसी, राँगा, बंगुर) भन्दा सेतो मासु (माछा, कुखुरा) त्यो पनि मात्रा मिलाएर मात्र खानुपर्छ। मधुमेहका रोगीले एकै पटक धेरै खानेकुरा खानु हुँदैन। मात्रा मिलाएर थोरै थोरै गरी दिनमा चार/पाँच पटक खानेकुरा खाने बानी बसाल्नुपर्छ।

'धेरैजसो बिरामीले मैले औषधि खाइरहेको छु। मैले जे खाए पनि हुन्छ भन्ने ठूलो भ्रम बिरामीहरुमा देख्छु। जुन सबैभन्दा ठूलो गल्ती हो।' उनले भने।

खानपानमा नियन्त्रण र नियमित शारीरिक व्यायाम नगरे जति औषधि खाए पनि मधुमहे नियन्त्रण हुन नसक्ने उनले बताए। उनका अनुसार मुख्य गरी यी पाँच कुरामा मधुमेहका बिरामीले विशेषध ध्यान दिनुपर्छ।

एक, खानपान
दोस्रो, शारीरिक व्यायाम
तेस्रो, मधुमेहको औषधि
चौथो, परीक्षण
र, पाँचौ मधुमेह सम्बन्धी ज्ञान।

मधुमेहका बिरामीले बिहान खाली पेट शारीरिक व्यायाम गर्नु हुँदैन। दूध, चिया वा फलफूल केही खाएपछि मात्र मर्निङ वाक वा अन्य कुनै शारीरिक व्यायाम गर्नुपर्ने उनले बताए। हप्ताको पाँच दिन र कम्तीमा ३० देखि ४५ मिनेटसम्म व्यायाम गर्नुपर्छ।

'बिहान पानी मात्र खाएर व्यायाम गर्ने धेरैको चलन छ। तर मधुमेहका बिरामीले केही खाएर मात्र व्यायाम गर्नुपर्छ। बिहान सुगर कम हुन सक्छ। त्यो बेला थप व्यायाम गर्दा शरीरमा सुगरको मात्रा धेरै नै कम हुन सक्छ,' उनले भने।

शरीरमा चिनीको मात्रा धेरै र कम दुवै हुनु नै राम्रो



होइन। चिनीको मात्रा नियन्त्रणमा नरहे यसले तत्कालीन र दीर्घकालीन असर गर्न सक्छ।

मुख सुक्ने, शारीरमा पानीको मात्रा कम हुने, आँखा धमिलो हुने, घाउहरु निको नहुनु, विभिन्न संक्रमणहरु हुनु मधुमेहले निम्त्याउने तत्कालीन असरहरु हुन्। मधुमेह नियन्त्रणमा नरहे यसले दीर्घकालमा आँखा, मुटु, मिर्गौला र अन्य अंगहरु असर गर्छ। विश्वमा आँखा अन्धो हुने प्रमुख कारण मधुमेह भएको उनले बताए।

'सामान्य व्यक्तिलाई भन्दा मधुमेह भएकालाई हृदयघात हुने संभावना दुई देखि चार गुणा हुन्छ।' उनले भने, 'मधुमेहका बिरामीको मृत्युको प्रमुख कारण पनि मुटुकै समस्या हो। मिर्गौला फेल हुनुको प्रमुख कारण पनि मधुमेह नै हो।'

दसैँमा गरिने खानपानमा हेलचक्र्याइ गरे शरीरमा चिनीको मात्रा ह्वात्तै बढ्न सक्ने बताउँदै उनले भने, 'खानामा केही कुरा थप्नुभयो भने अर्को खानेकुरा घटाइदिनुस्। कुनै दिन अलि बढी खाएका छौँ भने त्यस दिन अघि बढी व्यायाम पो गर्ने हो की ? पाँच टुक्रा मासु खाएको बेला सुगर बढ्यो भने अर्को दिन अलि कम मासु खाने हो की ?'

मादक पदार्थको सेवन पनि मधुमेहका बिरामीको लागि घातक हुने उनले बताए। महुमेहका बिरामीले सकेसम्म ब्रत नबस्न उनको सुझाव छ। ब्रत बस्नैपर्ने भए औषधिको मात्रा मिलाउनुपर्ने हुन्छ। चिकित्सकको सल्लाह लिएर मात्र मधुमेहका बिरामीले ब्रत बस्नुपर्ने डा पोखेल बताउँछन्। मुटु, मिर्गौला, आँखामा समस्या देखिसकेका मधुमेहका बिरामीले ब्रत बस्नु हुँदैन।

खानपानमा ध्यान नदिँदा चाडपर्वपछि शरीरमा चिनीको मात्रा बढेर आउने बिरामीको संख्या धेरै हुने

गरेको उनले बताए । शरीरमा चिनीको मात्रा सधै नियन्त्रणमा राख्नुपर्ने बताउँदै उनले भने, 'चिनीको मात्रा घट्ने र बढ्ने हुँदा शरीरलाई नोक्सान गर्छ । खानपान र शारीरिक व्यायाम ध्यान नदिँदा जति औषधि दिएपनि मधुमेह नियन्त्रणमा आउन गाह्रो हुन्छ ।'



मिर्गौला रोग : बिरामीलाई चाडपर्वमा आफूखुसी खान छुट छैन

दसैँमा लापरबाहीपूर्वक गरिएको खानपानले असर गर्ने अर्को दीर्घ रोग हो, मिर्गौला सम्बन्धी रोग । मिर्गौलाका बिरामी विशेषगरी तीन प्रकारका हुन्छन् ।

एक, मिर्गौलामा समस्या भएको तर मिर्गौला बिग्रि नसकेका बिरामी

दोस्रो, मिर्गौला बिग्रिएर उपचारमा रहेका बिरामी

र, तेस्रो, डायलासिस गराई रहेका बिरामी ।

यी प्रकारका मिर्गौलाका बिरामीले गर्ने खानपान एकै प्रकारको हुँदैन । मिर्गौलामा हल्का रोग लागेका बिरामीले खाने खाना सीमित हुन्छ । पानी बढी पिउन हुँदैन । नुन चर्को खानु हुँदैन । चिल्लो कम खाने । माछा मासुको मात्रा कम गर्ने । यी सबै खानपान मिर्गौलामा हल्का रोग लागेका बिरामीले गर्नुपर्छ ।

तर मिर्गौला बिग्रिएर डायलासिस गरिरहेका बिरामीले भने विशेषरुपमा खानपानमा ध्यान दिनुपर्ने वरिष्ठ मुटु रोग विशेषज्ञ डा ऋषिकुमार काफ्ले बताउँछन् ।

'मुख नबारिकन औषधिले मात्रै बिरामीलाई स्वस्थ राख्दैन । चाडपर्वमा प्रशस्त मात्रामा खान्छन् । अनि लौँ मेरो त किड्नी बिग्रिएछ भन्छन् । के गर्नुभयो भनेर सोध्दा खाइयो दसैँमा भन्छन् ।' उनले भने ।

चिकित्सक तथा पोषणविदले भने अनुसार मात्र खानपान गर्न डा काफ्लेको सुझाव छ । मिर्गौला रोगीका लागि चाडपर्व खानका लागि नभई रमाइलो गर्न मात्र भएको उनको भनाई छ । मिर्गौलाका बिरामीले धेरै चिल्लो र मसाला भएका खानेकुरा खानै हुँदैन । चाडपर्वमा डायलासिस सेवा लिन पनि समस्यापूर्ण हुने भएकाले मिर्गौलाका बिरामीले आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था अनुसार मात्र खानपान गनुपर्ने उनले बताए ।

'रोगले दसैँ तिहार भन्दैन । त्यस्तै रोगीले पनि यो दसैँ तिहारमा म खाएर मनाउँछु हैन । परिवारसँगै रमाइलो गरेर मात्र मनाउँछु भनेर सोच्नुपर्छ । बिरामीले आफुखुशी खाएर समस्या बढाई दिन्छ । बिरामीलाई चाडपर्वमा छुट छैन ।' उनले भने ।

मिर्गौलामा समस्या भएका बिरामीले नुन कम, पानी कम, माछा मासु र फलफूल पनि कम गर्न डा काफ्लेको सुझाव छ ।

कलेजोको दुश्मन : रातो मासु र मादक पदार्थ

शरीरको महत्वपूर्ण अंगमध्ये कलेजो पनि एक हो । प्रोटिन बनाउने, रगतमा आन्द्राबाट आएका किटाणुलाई नष्ट गर्ने, शरीरलाई चाहिने ग्लुकोज र बोसोलाई भण्डारण गरी शरीरका अन्य भागमा पठाउने, मेटाबलिजमलाई नियन्त्रण गर्ने लगायत महत्वपूर्ण काम कलेजोले गर्छ । दसैँमा नेपालीहरुले रातो मासु र मादक पदार्थ अत्यधिक मात्रामा खाने गर्छन् । रातो मासु र मादक पदार्थको अत्यधिक सेवन नै कलेजोलाई खराब गर्ने कुराहरु हुन् ।

नियमित रुपमा गरिने अनियन्त्रित खानपान र मादक पदार्थले कलेजोलाई बिगर्निने कलेजो रोग विशेषज्ञ डा दिलीप शर्माले बताए ।

'दसैँमा अधिकांशले अत्यधिक मासु खाने, मादक पदार्थको सेवन गर्छन्। जसले गर्दा कलेजोलाई असर गर्ने संभावना अत्यधिक हुन्छ। स्वस्थ मानिसको कलेजोमा असर गर्न सक्छ भने समस्या भएका बिरामीलाई थप असर गर्न सक्छ।' उनले भने ।

कलेजोका बिरामीहरु दुई किसिमका हुन्छन् र एक, लिभर सिरोसिर र दोस्रो, फ्याट्टी लिभर ।

कडा खालको अर्थात् लिभर सिरोसिस भएका बिरामीले दसैँमा मात्र नभई अन्य बेला पनि खानपानमा ध्यान दिनुपर्छ । लिभर सिरोसिस भएका बिरामीले रातो मासु खान हुँदैन । सेतो मासु कम खान मिल्छ ।

मादक पदार्थको प्रयोगले कलेजो बिग्रिएर आउनेहरुको ठूलो जमात रहेको डा शर्मा बताउँछन् । धेरै चिल्लो र बोसोयुक्त खानेकुरा खाएर कलेजोमा बोसो लागेर आउने बिरामीहरुको संख्या पनि कम छैन ।

दसैँमा प्रायले ध्यान नदिइकन धेरै माछा मासु र मादक पदार्थ सेवन गरेको उनले बताए । दसैँपछि समस्या बढेर आउने बिरामीहरुको संख्या बढ्ने गरेको उनले बताए ।

'मादक पदार्थको अत्यधिक प्रयोगले कलेजो सुन्निएर आउनेहरु हुन्छन् ।' उनले भने, 'कलेजोमा धेरै बोसो लागेर समस्या बढेर आउनेको संख्या पनि छन् ।'

कति बिरामीहरु त 'डाक्टर साप दसैँमा रक्सी खान मिल्छ ?' भन्ने प्रश्न लिएर पनि डा शर्मा कहाँ पुग्छन् । केहीले त चाडपर्वमा माछा मासु खानुपर्छ मासु पचाउन औषधि दिनुस् भनेर पनि पुग्छन् ।



कलेजोको रोग लाग्न नदिन सन्तुलित खाना खानुपर्ने बताउँदै उनले भने, शरीरको तौल र आवश्यकता अनुसार खानाको मात्रा मिलाएर खानुपर्छ । कुनै पनि खानेकुरा आवश्यकताभन्दा बढी खाए त्यसले कलेजो सहित अन्य अंगमा पनि असर गर्छ ।

कलेजो बचाउन फाइबरयुक्त खानेकुरा, फलफूल बढी मात्रामा खानुपर्छ । माछा मासु कम खाने र मादक पदार्थ सेवन गर्नु हुँदैन । चिकित्सकले खानु हुँदैन भनेका खानेकुराहरु बिरामीले बिर्सिएर पनि खान नहुने उनले बताए ।

दसैँको खापनपानमा ध्यान नदिँदा भइरहेका रोग तथा समस्याहरु बढ्न सक्छ । लिभर सिरोसिस भएका बिरामीले अनावश्यक रुपमा खानपान गर्दा अस्पताल भर्ना गर्नुपर्ने अवस्थासम्म आउने उनले बताए ।

सरकारले चिन्न नसकेको दाँत तथा मुख स्वास्थ्य सेवा



डा प्रकाश बुढाथोकी

सन् २०२१ को जनवरीमा भएको विश्व स्वास्थ्य संगठनको ७४औं महासभामा मुख स्वास्थ्य सम्बन्धी ऐतिहासिक संकल्प पारित भयो । संकल्पमा सदस्य राष्ट्रहरुलाई मुख रोग र अन्य नसर्ने रोगका कारक तत्वहरु जस्तै- चिनीको उच्च प्रयोग, सुर्तीजन्य पदार्थको उपयोग र मध्यपान कम गर्न अनुरोध गरिएको छ ।

त्यस्तै, स्वास्थ्यकर्मीहरुको क्षमता अभिवृद्धिमा ध्यान दिन, परम्परागत उपचारात्मक पद्धतिभन्दा रोकथामका उपाय अबलम्वन गर्न संकल्पले पैरवी गरेको छ । परिवार, काम गर्ने ठाउँ, विद्यालय जस्ता स्थानमा मुख स्वास्थ्यको प्रवर्द्धनमा जोड तथा प्राथमिक स्वास्थ्य उपचार केन्द्रहरुसम्म मुख स्वास्थ्यको उपचार समयमै गर्नका लागि समतामुलक व्यवस्था गर्न पनि अनुरोध गरिएको छ ।

नेपालमा पनि यही संकल्प अनुसार काम अगाडि बढाउने केही प्रयास भएका छन् । स्थानीय तहहरुले पनि आफ्नो तर्फबाट केही काम अगाडि बढाएको देखिन्छ । स्वास्थ्य सेवा विभागले दाँतको महत्व बुझाउँदै अति दुर्गमका बञ्चित जेष्ठ नागरिकलाई लक्षित गर्दै कार्यक्रम गरेको छ । तर मुख स्वास्थ्यलाई जति प्राथमिकता दिनुपर्ने हो त्यो भने हुन सकेको छैन ।

गलत आम धारणा

दाँत निकाल्दा आँखा कमजोर हुन्छ । दाँत सफा गर्दा दाँत कमजोर हुन्छ, हल्लिन्छ वा फाटिन्छ । हिङ खाँदा दाँतले छोएमा दाँत झर्छ, जुठो खाँदा दाँत किराले खाने रोग सर्छ, दाँत जन्मँदा नै आयो, छिटो आयो वा आएन तथा दाह्रे भए अलञ्छिन हुन्छ भनी पूजापाठ, ग्रह शान्ति र धामी-झाँक्री बसालिन्छ ।

दाँतमा सुन लेपेका वा कुँदेकाहरुले दाँत निकालेपछि सुन फिर्ता माग्ने गर्छन् । दाँत निकालेपछि फिर्ता मागेर घरको धुरी कटाउने, मुसाको प्वालमा हाल्ने गर्छन् । दाँत दुखेमा रातो सामानले दाँत डाम्नपर्छ, पाचक खाएपछि दाँत किराले खान्छ, श्रीमानूको नाम लिँदा दाँत किराले खान्छ, बुढो भएपछि थोते हुनैपर्छ, नक्कली दाँत राखे कमजोर भइन्छ, एक पटक बिरामी भएको दाँत उपचार गर्नुभन्दा निकाल्नु ठिक हुन्छ । नदुख्दा वा समस्या नदिँदासम्म उपचार गर्नु हुँदैन जस्ता भ्रमका कारण पनि मुख तथा दाँत स्वास्थ्यका क्षेत्रमा समस्या निम्तिरहेको छ ।

अन्य रोगको तुलनामा दाँतको रोगलाई गम्भीर नमान्ने प्रवृत्ति, सरकारी एवं गैरसरकारी क्षेत्रबाट दन्त चिकित्सालाई आधारभूत स्वास्थ्य नमानी विलासिता र कास्मेटिक उपचारका रुपमा बुझ्ने गर्दा पनि समस्या देखिएको हो । दन्त स्वास्थ्य सम्बन्धी चेतनाको कमी, गरिबी, स्वास्थ्य सुविधाको पहुँचको कमीले पनि समस्या थपेको छ ।

दाँतको मुख्य कार्य भोजनलाई चपाएर, टुक्र्याएर पचाउन योग्य बनाउनु हो भन्ने मात्र मान्यता छ । रोगी दाँतले राम्ररी चपाउन नसकेका कारण भोजन पच्न गाह्रो भई त्यसको प्रभाव सोझै स्वास्थ्यमा पर्छ । विकारयुक्त दाँत तथा गिजाप्रति लापरबाही गरिँदा विकार सिधै पेटमा पुगेर रगतमा मिसिन्छ । शरीरमा विभिन्न रोग कोलिसिस्टाइटिस, जोर्नी र हड्डीका विभिन्न रोग, रक्तचाप, रक्तअल्पता, फोक्सोको रोग, झाडापखाला वा कब्जियत, पेट र गला सुन्निने, पेटको अल्सर, आँखाको रोग, ब्लाडर, मिर्गौला, फोक्सो, मुटु र दिमाग जस्ताका रोगहरु, सब एकयुट ब्याक्टेरियल इन्डोकार्डाटिस, हृदयाघात, मस्तिष्कघात तथा मधुमेह हुन सक्छन् । गर्भवतीमा यस्ता रोग भए सोझो प्रभाव शिशु तथा प्रसव समय र प्रक्रियामा पर्छ ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार विश्वका झण्डै ६ अर्ब मानिस दाँतको कुनै न कुनै समस्याबाट पीडित छन् । विश्वका अधिकांश मुलुकमा विशेषगरी स्कुल जाने उमेरका ९० प्रतिशत बालबालिका दन्तरोगी छन् । गाउँघरमा गिजा सम्बन्धी र दाँत खिइने रोग प्रमुख रुपमा देखा पर्छन् भने सहर-बजारमा दाँत किराले खाने त्यसपछि मुखमा नराम्रा खैरा, सेता वा राता दाग, धब्बा र पत्रहरु आउने जस्ता रोग पर्छन् ।

तर, दन्त स्वास्थ्यका प्रमुख रोगको कुरा गर्नु पर्दा दन्त सडन, दन्त हर्षा, पाइरिया, दाँत सिरिंग-सिरिंग गर्ने, श्वास गन्हाउने, गिजाबाट रगत आउने, बेरंगी दाँत, नमिलेका दाँत, मुखमा घाउ खटिरा र मुखमा विभिन्न रङ तथा प्रकारका दाग, धब्बा वा पत्र देखा पर्नु लगायत छन् ।

यसका साथै यी सामान्य रोगहरुबाट उत्पन्न भएका जटिलताहरु गाला वा चिउँडो सुन्निएको, मुख खोल्न नसकेको, पिनास भएको, ट्युमर भएको, क्यान्सर भएको तथा दन्त अपांग वा थोते भएको पनि त्यत्तिकै भेटिन्छन् ।

प्रकोपको कुरा गर्दा दन्त सडनको उपचार एकै पटक गर्न खोजियो भने अहिलेको नेपालको वार्षिक बजेटको १० गुणा लाग्न सक्ने अनुमान छ ।

शरीरको प्रवेशद्वार र ऐना

शरीरको कुनै पनि अंग-प्रत्यंग, कोषलाई आवश्यक पर्ने पौष्टिक तत्व खाना वा नास्ताको रुपमा मुखबाट लिइने भएकोले नै मुखलाई शरीरको प्रवेशद्वार भन्ने गरिएको हो । तसर्थ, मुखको स्वास्थ्यभन्दा प्रत्यक्ष रुपमा मुख वा यस वरपरको अंग-प्रत्यंगलाई बुझाए पनि परोक्ष रुपमा शरीरको सम्पूर्ण अंग-प्रत्यंग स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित रहन्छ ।

मुख शरीरको प्रवेशद्वार हो । तसर्थ, मुखबाट खाइएका खाद्य पदार्थ जस्तै- खाना, नास्ता, औषधिले शरीरका सम्पूर्ण अंग-प्रत्यंगलाई स्वस्थ राख्न सहयोग पुऱ्याइरहेका हुन्छन्, जसबाट मात्र एउटा स्वस्थ मानिसको कल्पना गर्न सकिन्छ ।

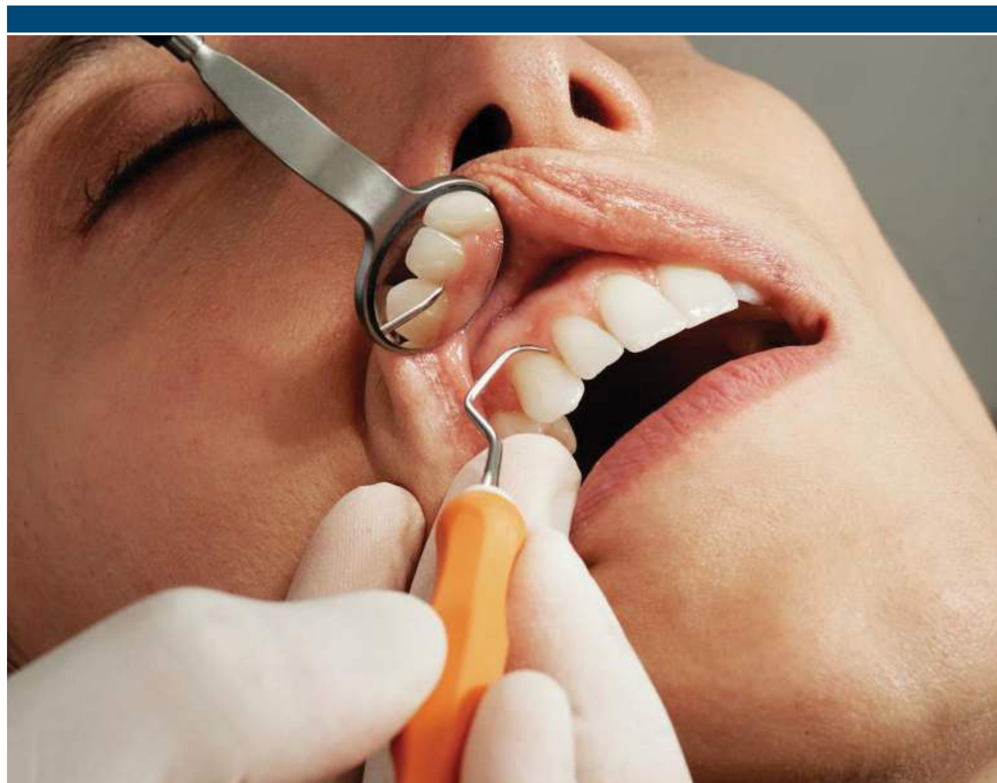
एकातिर मुखका अंग-प्रत्यंग र दाँतमा देखिने समस्या वा रोग मुखसँगै मात्र सम्बन्धित हुन सक्छन् भने अर्कोतिर शरीरका अंग-प्रत्यंग वा प्रणालीसँग सम्बन्धित समस्या वा रोगको प्रतिबिम्व मुखका अंग प्रत्यंगमा देखिन्छन् । समयमै ध्यान नदिंदा दाँत तथा मुखका सामान्य रोग तथा समस्याले पनि जटिलता उत्पन्न गरी अंगभंग तथा मृत्युवरण गर्नुपर्ने अवस्था आउन सक्छ ।

मुख स्वास्थ्य नीति

पहिलो मुख स्वास्थ्य नीति २०६० मा आएको हो । त्यसयता मुख स्वास्थ्यका क्षेत्रमा केही काम हुँदै आए पनि गति भने सुस्त नै छ । स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयका विगतका कार्यहरुले नेपालीको मुख स्वास्थ्यमा केही सुधार तथा उपलब्धि हासिल भने भइरहेको छ ।

अहिले मन्त्रालयले मुख स्वास्थ्यलाई नसर्ने रोगहरुको प्रतिरोध र नियन्त्रण गर्न बहु-क्षेत्रगत राष्ट्रिय





कार्ययोजनामा समावेश गर्ने महत्वपूर्ण कार्य गरेको छ। मन्त्रालयले मानव विकासमा मुख स्वास्थ्यको महत्वपूर्ण पक्षलाई ध्यान दिँदै यसको प्रवर्द्धन गर्ने कार्यको थालनी गरेको छ। यो सुखद पक्ष हो। तर यो मात्र पर्याप्त भने छैन।

अहिले नेपाल आधारभूत मुख स्वास्थ्यसहित सबैको लागि गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा प्रणालीलाई सुद्धढ गर्ने पक्षमा छ। हाल नेपालमा वार्षिक करिब ६५० स्नातक दन्त चिकित्सक देश र विदेशबाट उत्पादन भइरहेका छन्। उच्च शिक्षा अध्ययन संस्थानहरुबाट करिब ६० जनाले दन्त चिकित्साका विभिन्न क्षेत्रमा स्नातकोत्तर शिक्षा हासिल गर्छन्। सो बाहेक प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम केन्द्रबाट सञ्चालित संस्थाहरुबाट दन्त सहायकहरु तयार हुन्छन्। दन्त चिकित्सा सम्बन्धी जनशक्ति बढ्दै गए पनि देश भित्रको वितरण भने असन्तुलित छ।

राजधानीमा दन्तरोग विशेषज्ञ र जनसंख्याको अनुपात ९ हजार जनसंख्या बराबर एक जना छ भने राजधानी बाहिर ५६ हजार बराबर एक जना छ। हाल नेपालमा पृथक डेण्टल काउन्सिल नभएको अवस्थामा धेरै संख्यामा रहेका डेण्टल कलेजहरुको



गुणस्तर सुनिश्चितता तथा सम्कन्धनको समस्या पनि थपिएको छ।

धेरैजसो नेपालीका लागि मुख सम्कन्धी रोगको उपचार महँगो पर्ने गरेको छ। सीमान्तीकृत तथा कम आय हुने जनसंख्याको लागि निजी क्षेत्रको दन्त स्वास्थ्य सेवा लिन नसकिने गरी महँगो छ। देश भित्र अवैध सेवा प्रदायकहरुको संख्या पनि बढिरहेको छ।

बिरामीहरु परम्परागत उपचार पद्धति र अवैधानिक सेवा प्रदायकहरुकहाँ जाँदा उनीहरुको स्वास्थ्यमा उच्च खतराको स्थिति उत्पन्न भएको छ। यस्तो अवैध उपचार कार्य रोकथामको लागि कानुनी प्रावधान नरहेको अवस्था छ। नेपालमा दाँत र गिजाको रोगले प्रभावित जनसंख्या, मुख सम्बन्धी अर्बुद रोगबाट पीडित जनसंख्या एवं अवस्थाबारे समग्र तथ्यांकको कमी छ। मुख स्वास्थ्य बिमाको कुनै पनि व्यवस्था छैन।

सेवा र जनचेतना पहुँचको विस्तार गर्न नयाँ मुख स्वास्थ्य नीति २०७१ मा आएको छ। नीतिले मुख स्वास्थ्यको प्रवर्द्धन तथा रोगहरुको नियन्त्रण गर्ने, मुख स्वास्थ्य सम्बन्धी सेवामा सबैको पहुँच सुनिश्चित गर्ने, निरन्तर निगरानी, अनुगमन तथा मूल्यांकन र अनुसन्धानलाई प्राथमिकता दिने, स्वास्थ्य नीति तथा प्रणालीमा मुख स्वास्थ्यलाई प्राथमिकीकरण गर्ने, मुख स्वास्थ्यको विकासको लागि अन्य क्षेत्रहरुसँग साझेदारी गर्ने लगायतका विषयलाई प्राथमिकता दिएको छ। तर त्यसअनुसार काम भने प्रभावकारी हुन सकेको छैन।

राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीति २०७६ मा मुख, आँखा, नाक, कान लगायत अन्य विशिष्टीकृत स्वास्थ्य सेवालाई सबै तहमा विकास तथा बिस्तार गरिनेछ र मुख स्वास्थ्य तथा दन्त सेवा सम्बन्धी रोगहरुको नियन्त्रण तथा उपचार सेवालाई आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र लगायत सबै तहमा विकास तथा बिस्तार गरिनेछ भन्ने उल्लेख छ। त्यसलाई कार्यान्वयनमा लैजान आवश्यक छ।

आधारभूत स्वास्थ्य सेवामा दन्त हर्षा, जिब्रो तथा मुखको सुजन, दन्तसडन, मुखका घाउ-खटिरा, दाँतको दुखाइ तथा दाँत र बंगाराको चोट-पटक, पेरियोडेन्टल अबसेस, मुखको क्यान्सरको आधारभूत हेरचाह, फलो अप र आवश्यक भए प्रेषण स्तरीय उपचार पद्धतिमा संलग्न छ। आकस्मिक स्वास्थ्य सेवाको स्तरीय उपचार पद्धतिमा दाँतको दुखाइ, चोटपटक, जोर्नीको फुस्काइ र गिजाबाट रगत आउने समस्या संलग्न छ। स्वास्थ्य बिमामा केही समावेश र केही परिमार्जन हुँदैछ। न्यूनतम सेवा मापदण्डमा समावेश हुनुका साथै स्कुल नर्सको पाठयक्रममा समावेश भएको छ। यो राम्रो पक्ष हो।

सरकार मात्र होइन, मुख स्वास्थ्यमा नागरिकको भूमिका भनै महत्वपूर्ण हुन्छ। रोग लागिसकेपछि उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्नै नदिनु उचित हुन्छ। त्यस कारण आफ्नो मुख र दाँतको स्वास्थ्यका विषयमा नागरिक पनि सचेत रहन जरुरी छ।

दाँत एवं मुखको सर-सफाइ, खानेकुरामा नियन्त्रण र नियमित रूपमा दन्त परीक्षण गराउनुपर्छ। नियमित दन्त परीक्षण गराउँदा समस्याको प्रारम्भिक अवस्थामा नै पहिचान हुन्छ र दन्त समस्याको प्रारम्भिक चरणमा नै उपचार गरियो भने ७५ प्रतिशत कम खर्चमा निराकरण सम्भव हुन्छ। बिहान खाना खाइसकेपछि चार मिनेट र बेलुका सुत्नु अगाडि चार मिनेट मुखको सरसफाइमा दिन सकियो भने करिब ९० प्रतिशत मुखका रोगहरुबाट मुक्त हुन सकिन्छ।

समस्या तथा चुनौती

केही वर्षदेखि डेन्टल कलेजको स्थापना र बिस्तारले धेरै डेन्टल सर्जन र विशेषज्ञ चिकित्सक उत्पादन भइरहेका छन्। तथापि, ४० प्रतिशत विविध कारणले अभ्यासमा नरहेको पनि खोजमा देखिएको छ। जसमा एक प्रतिशत जति मात्र जनशक्ति सरकारी सेवामा रहेको देखिन्छ

जनमानसमा लक्षण नदेखिँदासम्म उपचार नगर्ने, सरकारद्वारा सीमित सेवा, दूरदराजमा सेवा नै नभएको र जेष्ठ तथा बिपन्न नागरिक यात्रा गर्न नसक्दा आज पनि सरकारबाट उपेक्षित र नागरिक घरायसी उपचारमै भर पर्ने गरेको पाइन्छ।

दर्तावाल चार हजार बढी दन्त चिकित्सक रहेको देशको सरकारी सेवामा ७ दर्जन पनि छैनन् भने २ हजार बढी डेन्टल हाइजिनिष्टमा ११ जना मात्र छन्।

विश्व स्वास्थ्य संगठनले हरेक ७ हजार ५ सय जनसंख्यामा एक दन्त चिकित्सक रहनुपर्ने बताएको छ। स्वास्थ्यमा क्रान्ति भन्दै ल्याएको आधारभूत ५, १० र १५ शय्याका अस्पतालमा दाँतको उपचार सेवा अर्थात् डेन्टल सर्जन अटाउन सकेनन्।

आधारभूत तथा आकस्मिक सेवाको प्याकेजमा समेत रहेको मुख स्वास्थ्य सेवा पाउन पनि नागरिक जिल्ला सदरमुकाम नै पुग्नपर्ने भएको छ। जसमा दन्त चिकित्सक संघ र कन्सल्टेन्टहरुले विरोध जनाइसकेका छन्। तर नीति निर्माताहरु इगोका रुपमा लिँदै कानमा तेल हालेर बसेका छन्।

हालको स्रोत-साधनमा सामाजिक-आर्थिक रुपले कमजोर रहेका समुदायको पहुँचमा आधारभूत मुख स्वास्थ्य सेवा पुऱ्याउनु, मुख स्वास्थ्य सेवालाई समतामुलक र उपयुक्त साधन-स्रोत सहित सेवाको रुपमा व्यवस्थित गर्नु नेपाल सरकारको अगाडि ठूलो चुनौती छ। ●

(प्रमुख कन्सल्टेन्ट डेन्टल सर्जन डा बुढाथोकी नेपाल चिकित्सक संघका केन्द्रीय कोषाध्यक्ष हुन्।)



दाँत माझ्दा किन बग्छ गिजाबाट रगत ?



डा निश्चल कुँवर

गिजाबाट रगत आउने समस्या भएका बिरामीहरु अस्पतालमा आइरहेका हुन्छन् । गिजाबाट रगत बग्ने समस्या लिएर आएका बिरामीमा रगत बग्ने बाहेक गिजाको अन्य समस्या पनि हुन्छ ।

गिजाबाट रगत आउने, श्वास गन्हाउने वा गिजा सुन्निने समस्याको उपचार मेसिनको सहायताले दाँतका सबै सतह र गिजाको भित्री सतहलाई सफा गरेर गरिन्छ । जसलाई हामी ओरल प्रोफिल्याक्सिस वा साधारण भाषामा दाँतको स्केलिङ भन्छौं ।

मैले यो विधिलाई मोटरसाइकल वा गाडीको सर्भिसिङसँग दाँज्ने गरेको छु । समस्या आएमा मात्र बाइक वा कार देखाउन जाने होइन । नियमित सर्भिसिङको टाइम-टेबल हुन्छ । त्यस्तै हाम्रो मुखको स्वास्थ्यको पनि नियमित चेकअप र उपचार गराउने टाइम-टेबल बनाएको खण्डमा मुख स्वस्थ रहन्छ । समय-समयमा परीक्षण र उपचार नगरे दाँत तथा गिजामा समस्या बल्भ्mेर उपचार समेत महँगो पर्न जान्छ ।

दाँत माँझ्दा किन रगत बग्छ ?, यो कस्तो खालको रोग वा समस्या हो ?, गिजाबाट रगत बग्ने कारण के-के हुन् ?, रगत बग्न नदिने केही घरेलु उपाय छ ?, कस्तो अवस्थामा अस्पताल जाने ?, कसलाई देखाउने ? यी विषयमा जानकारी दिन चाहन्छु ।

दाँत माँझ्दा किन रगत बग्छ ?

गिजा स्वस्थ छैन भने दाँत माँझ्दा रगत बग्छ । प्रत्येक ६ महिनामा दन्त चिकित्सकसँग परामर्श गरी उपचार गर्ने परिपाटी हामीकहाँ अझै विकास हुन सकेको छैन । समय-समयमा उपचार नगर्दा दाँत र गिजाको बीचमा फोहोर जम्मा हुँदै जान्छ । र, दाँत माँझ्दा रगत बग्छ ।

दाँत माँझ्दा रगत बग्नु रोग वा समस्या के हो ?

गिजाको भित्री सतह, जुन दाँतसँग टाँसिएको हुन्छ । त्यसमा अल्सर जस्तो सानो-सानो घाउ बनेको हुन्छ, जुन दाँत माँझ्दा हुने घर्षणले रगडिन्छ र घाउबाट रगत आउँछ ।

यो कस्तो खालको रोग वा समस्या हो ?

यो सुरुवातमा समस्या मात्र हो । श्वास गन्हाउँदा र दाँत माँझ्दा रगत बग्दा उपचार नगरिएको खण्डमा पछि गएर गिजामा संक्रमण हुन्छ र आफैं रगत बग्न थाल्छ । दाँत र गिजाको बीचमा फोहोर जम्मा हुने क्रमलाई मेसिनको सहायताले दाँत सफा गरी नरोकिएमा मुखमा भएको फोहोरको कारणले मुखको हड्डी समेत गल्न थाल्छ र हड्डी गल्न थालेपछि दाँतहरु विस्तारै हल्लिन थाल्छन् । हल्लिएको दाँत निकाल्नुपर्ने पनि हुन सक्छ ।

गिजाबाट रगत बग्ने कारण के-के हुन् ?

सामान्यतया दाँत र गिजाको बीचमा जम्ने फोहोर जसलाई हामी प्लाक र क्यालकुलस भन्छौं । त्यसले गर्दा रगत बग्छ । प्लाक र क्यालकुलसलाई मेसिनको सहायताले सफा गराएमा रगत बग्ने क्रम रोकिन्छ । यो बाहेक गर्भवती अवस्था र अन्य स्वास्थ्य समस्याको कारण पनि गिजाबाट रगत बग्न सक्ने सम्भावना रहन्छ ।

रगत बग्न नदिने केही घरेलु उपाय छ ?

घरेलु उपाय भनेको दैनिक दुई पटक फ्लोराइडयुक्त मञ्जनले दाँत माँझ्ने, दाँतहरुको बीचमा डेन्टल फ्लस भन्ने धागोले सफा गर्ने, खानेकुरा खाएपछि प्रशस्त पानी पिउने र कुल्ला गर्ने गर्नुपर्छ । तर यतिले मात्र पुग्दैन । दाँतलाई नियमित मेसिनले सफा गराउनै पर्छ ।

कस्तो अवस्थामा अस्पताल जाने, कसलाई देखाउने ?

दाँत तथा समग्र मुख स्वास्थ्यको लागि केही समस्या भएमा मात्र अस्पताल गएर दन्त चिकित्सकलाई देखाउने भन्ने सोच राख्नु हुँदैन । हरेक ६-६ महिनामा नियमित रुपमा नेपाल मेडिकल काउन्सिलमा दर्ता भएका दन्त चिकित्सकलाई मुख स्वास्थ्य परीक्षण गराउनु नै बुद्धिमानी हुन्छ ।

समस्यालाई सुरुवाती अवस्थामा नै पहिचान गर्न सकियो र उपचार गर्न सकियो भने दाँतको उपचार त्यति महँगो हुँदैन । तर हामीकहाँ अहिले पनि बिरामीहरू समस्या जटिल नहुन्जेल अस्पताल आउनुहुन्न ।

दाँत दुख्यो वा गिजाबाट रगत आयो भने पहिला फार्मेसीबाट औषधि लिएर खाएर थामथुम पार्ने र त्यसले भएन भने मात्र डाक्टर कहाँ आउने हुँदा समस्या धेरै बल्झिएर महँगो उपचार गर्नुपर्ने अवस्था आउँछ ।

(डा कुँवर डेन्टल सर्जन हुन् ।)

BIOMED
INTERNATIONAL

CRITICAL CARE

ONE STOP SOLUTION FOR CRITICAL CARE PRODUCTS





BIOLIGHT P SERIES
PATIENT MONITOR



PB 980
VENTILATION SYSTEM



ZOLL M2
DEFIBRILLATOR SYSTEM



AMIKA
FEEDING PUMP



PENLON PRIMA 465
ANAESTHESIA SYSTEM



AGILIA VP MP
INFUSION PUMP



AGILIA INJECTOMAT
SYRINGE PUMP



INSIGHTERS
VIDEO LARYNGOSCOPE



DREAMSTAR DUO
BIPAP SYSTEM



SEFAM S BOX
CPAP SYSTEM



IOB WARMING
UNIT & BLANKET



KEEWELL FT1800
BLOOD WARMER

BIOMED INTERNATIONAL PVT. LTD.

127 GAIRIDHARA, KATHMANDU   +977-1-4436544   INFO@BIOMEDNEPAL.COM

रिपोर्ट



बालबालिकालाई चाडपर्वमा कसरी खुसी बनाउने ?

■ अन्शु खनाल/काठमाडौं

मोरङ घर भएका एक दम्पती भक्तपुर बस्छन् । उनीहरुको पाँच कक्षामा पढ्ने छोरा छ । यतिबेला दसैं-तिहार जस्ता चाडपर्व नजिकिएका छन् । चाडपर्वमा बच्चाको बिदा हुन्छ तर उनीहरू भने बच्चालाई कसरी खुसी राख्ने भन्ने चिन्तामा छन् ।

उनीहरु जस्तै अन्य धेरै अभिभावक चाडपर्वमा कसरी आफ्नो बालबच्चालाई खुसी राख्ने भन्ने चिन्तामा हुन्छन् । अझै एकल परिवारमा हुर्किएका बालबालिकालाई चाडपर्वमा खुसी राख्न र रमाइलो महसुस गराउन अभिभावकको महत्वपूर्ण भूमिका हुने मनोविद् खेमराज भट्ट बताउँछन् ।

आफ्नो उमेर मिल्दो साथी नहुनु, गृहकार्य धेरै हुनु, अभिभावक व्यस्त हुनु, खेल्ने ठाउँ नहुनु र परिवारमा झगडा हुनु जस्ता कुराले चाडपर्वमा बालबालिकालाई समस्या हुने उनले बताए ।

'छुट्टी एकदमै जरुरी छ । तर आजकल अभिभावक आफैं व्यस्त हुने हुनाले छुट्टीमा बालबालिकालाई घरमा कसरी राख्ने भन्ने तनाव हुन्छ । स्कुलमा साथीभाइ, खेलकुद र अन्य क्रियाकलाप गरेर रमाइलो गरिरहेको बच्चालाई बिदामा घरमा एक्लै बस्न पट्यारलाग्दो हुन्छ,' उनले भने, 'बिदाको सदुपयोग कसरी गर्ने र के-के क्रियाकलाप गर्ने भनेर अभिभावकले योजना बनाउनु पर्छ । नयाँ ठाउँ घुम्ने, नयाँ चिज पकाएर खाने, बालबालिकालाई सुन्ने जस्ता कुरामा अभिभावकको निकै ठूलो भूमिका हुन्छ । त्यसो गर्नाले उनीहरु निराश हुन पाउँदैनन् ।'

यस्तो समयमा आफूले गर्ने सबै कामहरुमा बालबालिकालाई सरिक गराउनु पर्ने बाल मनोरोग विशेषज्ञ डा अरुण कुँवर बताउँछन् । 'अभिभावकहरू व्यस्त हुने हुनाले बालबालिकाहरुले एक्लो महसुस गर्न सक्छन्, सोही कारण बालबालिकालाई गर्न सक्ने काम लगाउने, सबै काममा सामेल गराउने गर्नुपर्छ,' उनले भने ।

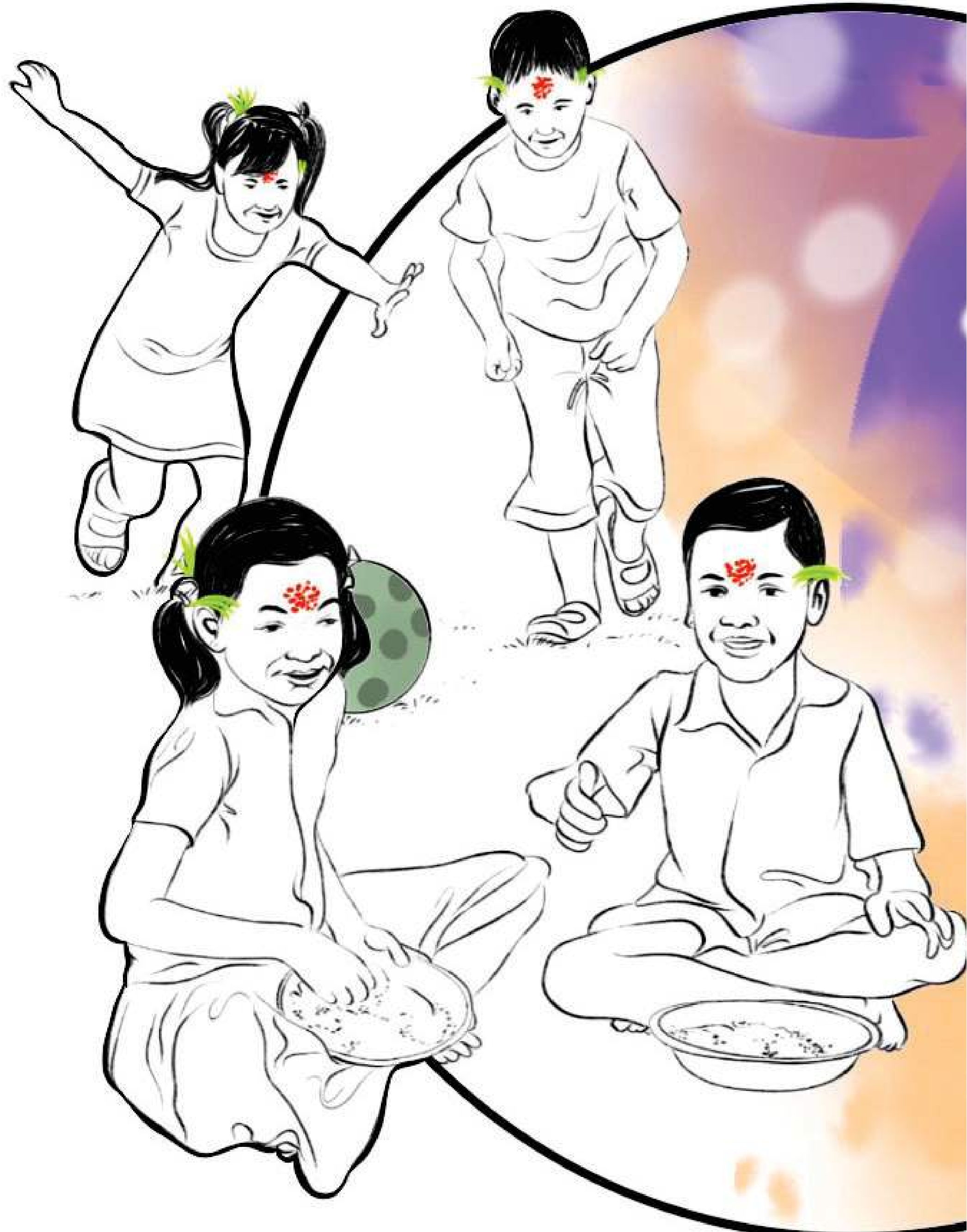
सामान्यतया बालबालिकाहरू रमाइलो गर्ने, भेटघाट र जमघट गर्न रुचाउने हुन्छन् । तर पनि केही बच्चाहरू भने जमघट मन नपर्ने, असहज मान्ने हुन्छन् । त्यस्ता बालबालिकालाई चाडपर्वमा सोसल एन्जाइटी हुने सक्ने भट्ट बताउँछन् । उनी भन्छन्, 'सामान्यतया बच्चाहरु रमाइलो गर्ने, भेटघाट गर्न रुचाउने खालका नै हुन्छन् । तर पनि केही बच्चालाई पारिवारिक जमघट मन नपर्ने, रमाउन नसक्ने, असहज मान्ने, सोसल एन्जाइटी हुने हुन्छ । त्यस्तो अवस्थामा अभिभावकले आफ्नो बच्चासँग राम्रोसँग कुरा गरेर के चिजको डर छ सोध्नु पर्छ ।' अभिभावकले भेटघाट र जमघटमा करकाप गर्दा बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पर्ने उनले बताए । गृहकार्यको प्रेसर भए तापनि अभिभावक र बालबालिकाको कुराकानी राम्रो हुने, एकअर्कालाई समय दिने गरेमा बालबालिकालाई उक्त प्रेसरको महसुस नहुने भट्ट बताउँछन् ।

दसैंमा बलि दिने परम्परा छ । बलि दिने क्रममा बालबालिका डराउने, आत्तिन सक्ने डा कुँवर बताउँछन् । त्यसैले यस्ता गतिविधि गर्दा पहिल्यै नै बालबालिकालाई त्यसको बारेमा जानकारी दिनुपर्ने उनले बताए ।

साथै, बालबालिकाकालाई यस्ता चाडपर्वको महत्वको बारेमा समेत जानकारी गराउनु पर्ने उनी बताउँछन् । 'बालबालिकाहरू जिज्ञासु स्वाभावका हुन्छन् । परम्परा र चाडपर्वको बारेमा जानकारी दिनाले उनीहरुको पनि ज्ञान बढ्न सक्छ,' उनले भने ।

विद्यालयको भूमिका

बालबालिकालाई बिदा मन पर्ने तर गृहकार्य मन नपर्ने हुन्छ । विद्यालयले पनि विद्यार्थीको अवस्था हेरेर गृहकार्य दिनुपर्ने भट्ट बताउँछन् । 'विद्यालयले कुन उमेरको बच्चाले कतिसम्म गर्न सक्छ भन्ने कुरामा विचार गर्नुपर्ने हुन्छ । कतिपय बच्चाहरू आफ्नो जन्मघर भन्दा टाढा बसेर पढिरहेका हुन्छन् । चाडपर्वको समयमा यातायातमा पनि भीडभाड हुन्छ । घर जानुपर्ने बच्चाले सबै किताब लिएर जान पनि असहज हुन्छ । त्यसैले बरु विद्यालयले प्रोजेक्ट वर्कहरुमा जोड पो दिने कि ?,' उनले भने ।



बालबालिकालाई खुसी बनाउन के गर्ने ?

आफ्नो बच्चाले स्कुलमा कुन चिज या कुन खेलमा रमाइलो मानिरहेको छ त्यसलाई विचार गरेर घरमा पनि त्यही वातारण सिर्जना गर्न सहयोग गर्नुपर्ने भट्ट बताउँछन् । चित्र बनाउन, गीत गाउन या बालबालिकाको आफ्नो रुचि अनुसार सिर्जनात्मक कामहरुमा उनीहरुलाई सहयोग गर्ने, साथ दिनुपर्ने उनको भनाइ छ । साथीहरूसँग उनीहरुको मनपर्ने खेल खेल्न दिने, धेरै कडा नियममा नराख्ने, गाली नगर्ने र रमाइलो गर्न दिने गरेमा बालबालिकाहरू खुसी हुने डा. कुवँर बताउछन् ।

समय दिने, सुन्ने

सामान्यतया बालबालिकालाई दैनिक कम्तीमा २/३ घण्टा समय दिनुपर्ने डा कुँवर बताउँछन् । अझै चाडपर्वमा अभिभावकहरू व्यस्त हुने हुनाले उनीहरुलाई एक्लो महसुस हुन नदिन कुरा गरिरहने, उनीहरुलाई सुन्ने, आफ्नो बच्चा कहाँ के गरिरहेको छ विचार गर्ने गर्नुपर्ने मनोविद् भट्टको भनाइ छ । यस्ता चाडपर्वमा दैनिक रुपमा घरमा आफन्तहरु आइरहन्छन्, भीडभाडमा बालबालिकालाई आफूलाई वास्ता नगरेको जस्तो महसुस गर्न दिनु हुँदैन । साथै, भीडभाडमा बालबालिकालाई हिंसा समेत हुन सक्छ । त्यसैले यी सबै कुरामा अभिभावकहरू सर्तक हुन जरुरी छ,' उनले भने ।

घरको काम सिकाउने

बिदाको समय बाहेक अन्य समयमा बालबालिकाले घरको काम सिक्ने समय पाइरहेका हुँदैनन् । त्यसैले बिदाको समय सदुपयोग गर्न बालबालिकालाई घरको काम सिकाउन सकिने डा कुँवर बताउँछन् । 'उनीहरुलाई करेसाबारीको काम सिकाउने, आफूले गर्ने कामहरुमा सारिक गराउने, बोट-बिरुवाको नामहरू चिनाउने जस्ता क्रियाकलापले थप ज्ञान प्राप्त गर्न सहयोग मिल्छ,' उनले भने ।

उमेर अनुसार खेलौना, कपडा किनिदिने

चाडपर्वमा बच्चाहरुलाई नयाँ कपडा लगाउने, खेलौना किन्ने रहर हुन्छ । उनीहरुको उमेर अनुसार कपडा किन्दिने, खेलौना किन्दिनु पर्ने भट्ट बताउँछन् । जसले गर्दा बच्चाहरू खुसी हुने उनको भनाइ छ ।

व्यायाम र कसरत गर्न लगाउने

घरमा बस्दा बालबालिकाहरू खासै शारीरिक रुपमा सक्रिय भइरहेका हुँदैनन् । यस्ता चाडपर्वमा घरमा विभिन्न किसिमका परिकार पाक्ने हुनाले बालबालिकाले चिल्लो, माछ-मासु खाइरहेका हुन्छन् । जसले उनीहरुको तौल वृद्धि हुन सक्छ र रोगहरू निम्तिन सक्छ । सोही कारण अवस्था अनुसार बालबालिकालाई व्यायाम गराउने, पौडी खेल्न लैजाने, शारीरिक व्यायाम हुने खेलहरू खेल्न लगाउने गर्दा बालबालिकाको शारीरिक स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्य दुवैलाई फाइदा हुने डा कुँवरले बताए ।

नयाँ ठाउँ घुम्न लैजाने

सधैं विद्यालय र घर मात्रै गरिरहेका बच्चाहरुलाई बिदाको समयमा नयाँ ठाउँमा घुम्न जाने रहर हुन्छ । घुम्न जाँदा बालबालिकाको ज्ञानको दयारा बढ्छ । साथै उनीहरुलाई फ्रेस र आनन्द महसुस हुन्छ । नयाँ ठाउँमा घुम्नाले बालबालिकालाई सामाजिक हुन र नयाँ मान्छेसँग घुलमिल हुन समेत सहज हुने भट्टको भनाइ छ ।

विद्युतीय उपकरणको प्रयोग कम गर्ने

बिदामा अभिभावक व्यस्त हुँदा बालबालिकाहरू मोबाइल, टिभी या आइप्याडको लतमा लाग्न सक्ने हुन्छन् । घरमा एक्लै बस्दा मोबाइलमा कार्टुन हेर्ने, फिल्म हेर्ने लत लाग्न सक्छ । जसले उनीहरुको समग्र स्वास्थ्यलाई असर गर्ने डा कुँवरले बताए । त्यसैले यस्तो अवस्थामा विद्युतीय उपकरणको प्रयोग गर्नुको सट्टा बालबालिकासँग अभिभावक आफैंले खेल्ने, रमाउने गर्नुपर्ने उनको भनाइ छ ।

मनोरन्जनात्मक कामहरू गर्ने

यस्तो लामो बिदामा बालबालिकालाई रमाइला किताबहरू पढ्न दिने, प्रेरणायुक्त चलचित्रहरू देखाउने, कथाहरु सुन्न लगाउने र सुनाउने गर्नुपर्ने मनोविद् भट्टले बताए ।

मन पर्ने खानेकुरा पकाउन सिकाउने

चाडपर्व भन्ने बित्तिकै घरमा विभिन्न किसिमका खानेकुरा पाक्छन् । तर यस्तो समयमा बालबालिकालाई मन पर्ने चिजहरू पकाउने, उनीहरुको रुचि अनुसार खुवाउने गर्नाले बच्चाहरू खुसी हुन्छन् । साथै आफूले पकाउने समयमा उनीहरुलाई परिकारको नाम भन्ने, पकाउने तरिका सिकाउने गर्दा उनीहरु खुसी हुने पोषणविद् जया प्रधानले बताइन् ।

केही कुरामा करकाप नगर्ने

कतिपय अभिभावक आफ्ना बच्चालाई आफन्तकहाँ जान, जमघटमा उपस्थित हुन र अन्य क्रियाकलापमा सक्रिय हुन कर गर्छन् । त्यस्ता बानीले बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा असर गर्ने भट्ट बताउँछन् ।

बच्चालाई आफूले रमाइलो लाग्ने चिज गर्न दिने र धेरै गाली गर्ने, तनाब दिने, पारिवारिक झै-झगडा गर्ने, उनीहरुको अगाडि मद्यपान या धूमपान गर्ने, हिंसा गर्ने, उनीहरुलाई हेप्ने नगर्न उनको अनुरोध छ । बालबालिकालाई सहज हुने वातावरण बनाएर सबै मिलेर चाडपर्व मनाउनु पर्ने डा कुँवरले बताए ।





दसैंको खानपान र ग्यास्ट्राइटिस



डा रविन शर्मा

दसैं तथा तिहारजस्ता चाडबाडमा नेपालीको भान्सामा चिल्लो र मसलायुक्त खानेकुरा बढी पाक्छ। दसैंमा त मासुका परिकार धेरै नै खाने चलन छ। चाडबाडको समयमा स्वास्थ्यलाई प्रत्यक्ष असर गर्ने धूमपान र मदिराको सेवन समेत बढ्छ।

अत्यधिक चिल्लो र मसालेदार खानपानले मानव स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ। बढी चिल्लो, तारेको, अमिलो, पिरो, नुनिलो तथा मसालेदार खानाको अत्यधिक सेवनले पेटमा पनि गडबढी हुनसक्छ।



विशेषगरी पेटको समस्या धेरैमा देखिने भनेको ग्यास्ट्राइटिस नै हो।

खानाको समय नमिल्दा, चिल्लो र मसालेदार खाना, धूमपान तथा मद्यपानको अत्यधिक सेवनले ग्यास्ट्राइटिस गराउँछ।

पेटमा भएको एसिड माथि आउने क्रमलाई ग्यास्ट्रो इसोफ्याजियल रिफ्लेक्स डिजिज (जिइआरडी) भनिन्छ। सामान्यतया पेटमा सबैलाई केही न केही समस्या आइनै रहेको हुन्छ। माथिल्लो पेट दुख्नु, खाना खाएपछि पेट ढुस्स हुनु, अमिलो डकार आउनु, अमन हुनु, अपच हुनु लगायत पेटका समस्या हुन्।

पेटमा भएको एसिड तथा खाएको खानेकुरा अलिकति मात्र माथि आउँदा खाने नलीको भित्री छालामा चोट पुग्छ। जसले गर्दा छाती पोल्ने, मुटु पोल्ने, अमिलो पानी र डकार आउने हुन्छ। जिइआरडीको समस्यालाई पनि ग्यास्ट्राइटिस भएको ठानेर आफूखुसी औषधि खाँदा सानो आन्द्रामा घाउ हुन सक्छ। कतिपयमा लामो समयसम्म पनि यस्ता समस्याले सताउँछ। र, ती पछि गएर पेटका दीर्घ रोगी नै भएर जान्छन्।

त्यस्तै छाती पोल्ने, धेरै डकार आउने, दाँतको समस्या हुने, स्वरमा परिवर्तन आउने रिफ्लेक्स डिजिज हो जुन एसिडको कारणले हुन्छ। पेटबाट खानाको पाइपमा उल्टो दिशामा एसिड गएर त्यसले खानाको पाइप डयामेज गर्ने, तथा घाँटी, दाँत लगायत अरु अङ्गहरुमा असर गर्छ। एसिडको अर्को रुप हो- एउटा ग्यास्टिक अर्को रिफ्लेक्ट डिजिज।

पेटको समस्या बढ्नुको मुख्य कारण भनेको नै खानाको गडबढी, खानामा बढी चिल्लो, पिरो तथा अमिलो पदार्थको सेवन हो। त्यस्तै विभिन्न किसिमका पेय पदार्थको सेवन धूमपान, कामको चापले गर्दा उत्पन्न हुने तनाव, एन्जाइटिक जस्ता कारणले गर्दा ग्यास्ट्रिक एसिड बढेर ग्यास्ट्राइटिसका लक्षणहरु देखा पर्छन्।

यसका साथै पानीबाट सर्ने ब्याक्टेरिया हेलिकोब्याक्टर पाइलोरीले पनि पेटमा विभिन्न समस्या निम्त्याउन सक्छ। ग्यास्ट्राइटिस हुने र त्यसबाट अल्सर समेत हुने गर्छ। सरसफाइ नभएको ठाउँमा यस्ता किसिमका ब्याक्टेरियाले आक्रमण गर्छ। यसको मुख्य स्रोत अशुद्ध पानी नै हो।

चाडपर्वमा जथभावी खानपिन गर्दा कलेजोको रोग बल्झिने सम्भावना पनि हुन्छ। विशेषगरी मदिरा सेवन धेरै गर्दा कलेजोको समस्या बढ्छ। त्यसकारण मदिरा सेवन नगर्नु नै उत्तम हुन्छ।

चाडपर्वमा कम चिल्लो हालेको, कम तारेको खानेकुरा बनाउनु पर्छ। यसका साथै अमिलो, पिरो स्वास्थ्यको ख्याल गरेर ठिक्क मात्रामा खानु पर्छ।

आफ्नो खानाको व्यवहारमा नियन्त्रण गर्‍यो भने ग्यास्ट्राइटिस बल्झिने सम्भावना कम रहन्छ। यसरी ध्यान दिंदा पनि पेटको समस्या समाधान भएन भने चिकित्सककहाँ जान आवश्यक हुन्छ।

(डा शर्मा पेट तथा कलेजो रोग विशेषज्ञ हुन्।)



स्वास्थ्यखबर 'युनाइटेड इमेजिङ हेल्थ अवार्ड' प्रदान

कोरोना महामारीको समयमा अग्रपंक्तिमा रहेर काम गर्ने स्वास्थ्यकर्मी तथा स्वास्थ्य संस्थाहरु सम्मानित भएका छन् । स्वास्थ्य खबरपत्रिका १२ वर्ष पूरा गरेर १३ वर्षमा प्रवेश गरेको अवसरमा गत भाद्र १७ गते राजधानीमा आयोजित एक कार्यक्रमकाबीच ती व्यक्ति तथा संस्थाहरुलाई दशौं 'युनाइटेड इमेजिङ हेल्थ अवार्ड'बाट सम्मान गरिएको हो ।

स्वास्थ्य क्षेत्रमा विशिष्ठ योगदान दिने स्वास्थ्यकर्मीहरुको पहिचान र सम्मान गर्ने उद्देश्यले अवार्ड प्रदान गरिएको हो । कोभिडको समयमा सरकारी तथा सामुदायिक स्वास्थ्य संस्थाहरुमा विभिन्न तह र तप्कामा रही सेवा दिएका स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई अवार्ड प्रदान गरिएको हो । सम्मानित हुनेहरुमा स्वयमसेविकादेखि चिकित्सकसम्म रहेका रहेका छन् ।



महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकातर्फ गुल्मीको गुल्मीदरबार गाउँपालिका वडा नं ३ मा कार्यरत सामुदायिक महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका लिला थापा सम्मनित भएकी छन् ।

यसैगरी काभ्रेको महाभारत गाउँपालिकास्थित गोकुले स्वास्थ्य चौकीमा कार्यरत हेल्थ असिस्टेन्ट लालबहादुर थापा, भेरी अस्पतालमा कार्यरत स्टाफ नर्स अश्विनी गुरुङ, जनस्वास्थ्यकर्मी दिनेश चापागाईं, शुक्रराज ट्रपिकल तथा सरुवा रोग अस्पतालमा कार्यरत डा अनुप बास्तोला, नारायणी अस्पतालमा विरगञ्जमा कार्यरत डा नीरा पाठकले स्वास्थ्य खबर यूनाइटेड इमेजिङ हेल्थ अवार्डसहित कोभिड च्याम्पियन घोषित भएका छन् ।

त्यसैगरी कोभिड महामारीमा नागरिकको उपचारमा सक्रिय शुक्रराज ट्रपिकल तथा सरुवा रोग अस्पताल, र नेपाल एम्बुलेन्स सेवालाई अवार्ड प्रदान गरिएको छ ।

यसैगरी महामारीको समयमा सक्रिय भूमिका निर्वाह गरेकोमा सांसद गगन थापा, सशस्त्र प्रहरी अस्पताल, नेपाल प्रहरी, नगरपालिका संघ र राष्ट्रिय गाउँपालिका महासंघलाई स्वास्थ्यखबर विशेष सम्मान प्रदान गरिएको छ ।

सञ्चार तथा सूचना प्रविधिमन्त्री ज्ञानेन्द्रबहादुर कार्कीले उक्त अवार्ड प्रदान गरेका हुन् । कार्यक्रममा स्वास्थ्य तथा जनसंख्यामन्त्री भवानी प्रसाद खापुङ, विश्व स्वास्थ्य संगठनका प्रतिनिधि लगायतको उपस्थिति थियो ।

चाडपर्वमा के खाने कसरी खाने ?

सन्तुलित भोजनले ९० प्रतिशत औषधिको काम गर्छ । त्यही खाना असन्तुलित भयो भने ९० प्रतिशत रोग निम्तिन सक्छ ।



जया प्रधान

यतिबेला दसैं-तिहार जस्ता ठूला चाडपर्वको समय छ । चाडपर्वमा सबैका भान्सामा अन्य समयको तुलनामा बढी नै चिल्लो, पिरो र गुलियो खानेकुरा पाक्ने गर्छ । यो बेला के खाने र कसरी खाने भन्ने विशेष ध्यान दिनु जरुरी हुन्छ ।

दसैं-तिहार अरु चाडपर्वको तुलनामा लामा हुन्छन् । दसैंको सुरुवातदेखि कोजाग्रत पूर्णिमासम्म टीकाटालो हुने हुनाले घरमा पाहुनाको आवत-जावत भइरहन्छ । पाहुनालाई विभिन्न किसिमका परिकार बनाएर खुवाउने हाम्रो परम्परा छ । जसमा माछा-मासुदेखि सेलरोटी, मिठाइसम्म सामेल हुन्छन् ।

अरु बेला त्यति मासु नखाने परिवारमा पनि दसैंको बेलामा खानुपर्छ र खुवाउनुपर्छ भन्ने सोच छ । साथै, चाडपर्वमा जति खाए हुन्छ, अरु बेलामा नखाए पनि हुन्छ भन्ने मनस्थिति छ हाम्रो समाजमा । त्यसलाई प्रोत्साहित गर्नु हुन्न ।

सन्तुलित भोजनले ९० प्रतिशत औषधिको काम गर्छ । त्यही खाना असन्तुलित भयो भने ९० प्रतिशत रोग निम्तिन सक्छ । खानाकै कारण दसैं-तिहार सकिने बित्तिकै अस्पतालमा बिरामीको चाप बढ्ने गर्छ ।

असन्तुलित भोजनका कारण पखाला लाग्ने, कब्जियत हुने, शरीरमा चिल्लो मात्रा बढ्ने समस्या निम्तिछन् । सुगर, मुटुको समस्या, उच्च रक्तचाप, मिर्गौलामा समस्या जस्ता जति पनि दीर्घ रोग छन्, ती सबै खानासँग सम्बन्धित हुन्छन् ।

दसैंमा कस्तो खाना खाने ?

दसैंमा पनि साधारणतया भात, दाल, तरकारी नै खान्छौं । तर कतिपय परिवार या समाजमा जमरा बिसर्जन नगरुन्जेलसम्म भात नखाने, चिउरा मात्रै खाने चलन छ । विशेषगरी यो चलन नेवार समुदायमा देखिन्छ । यसबाहेक दसैंको अस्टमी र नवमीमा बली पनि चढाउने गरिन्छ । त्यसलाई प्रसादको रुपमा खाने गरिन्छ ।

दसैंमा परिवार एक साथ बसेर खाने, तास खेल्ने, टिभी हेर्ने गरेर मनोरञ्जन लिइन्छ । दसैं मनाउने क्रममा विभिन्न किसिमका भुटेका, तारेका खानेकुराहरू खान्छौं । त्यसरी खाँदा स्वास्थ्यमा कस्तो प्रभाव पर्छ भन्ने कुरामा ध्यान दिनु आवश्यक छ । चाड हो, केही दिन रमाउँदै खानेकुरा खान सकिन्छ । तर विचार नगरी खानेकुरा खाँदा पछि कस्तो किसिमको प्रतिकुल असर पर्छ भनेर ध्यान दिनुपर्छ ।

कसले कति खाने?

चाडपर्व होस् या अन्य समय, आफ्नो शरीरको अवस्था कस्तो छ भन्ने विचार गरेर खानेकुरा खानु पर्छ । दैनिक जीवनमा होस् वा चाडपर्व, स्वास्थ्यको





दृष्टिकोणले छाला र बोसो भएको मासुलाई बेवास्ता गर्नु पर्छ । किनभने, छाला र बोसोमा प्रशस्त मात्रामा फ्याटी एसिड बनेको हुन्छ ।

कोठाको तापक्रममा जमेर बसेको चिल्लो पदार्थलाई भोजनमा समावेश गर्नु राम्रो होइन । किनकी, यसले शरीरमा कोलेस्ट्रोल बढाउँछ । कोलेस्ट्रोल बढी हुनासाथ शरीरमा एलडीएल बढ्ने हुन्छ, जसले गर्दा मुटु सम्बन्धी समस्या निम्तिन सक्छ ।

बोसो एउटा यस्तो पोषक तत्व हो जुन थोरै ठाउँमा पनि धेरै जम्मा हुन सक्छ । यस्तो बोसोलाई जलन क्रिया जस्तै- व्यायाम तथा अन्य शारीरिक क्रियाकालाप गरेर घटाउन सकियो भने शरीरमा सन्तुलन हुन सक्छ । तर शारीरिक क्रियाकलाप बिना नै चिल्लो पदार्थ या बोसो भएको मासु खाने हो भने त्यो बोसो शरीरमा जम्मा हुन्छ । जसको फलस्वरुप शरीरको तौल आवश्यकताभन्दा बढी हुन्छ ।

शरीरको तौल आवश्यकताभन्दा बढी हुनासाथ मधुमेह, मुटु सम्बन्धी रोग निम्तिन सक्छ ।

मासु प्रोटिनको राम्रो स्रोत हो जुन हाम्रो शरीरको वृद्धि विकासको लागि अति आवश्यक छ । बालबालिकाको वृद्धि विकासको लागि पनि राम्रो मानिन्छ । तर कति खाने भन्ने कुरामा विषेश ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ ।

मासुमा प्रोटिन धेरै हुनाले पचाउन गाह्रो हुन्छ । अर्को, मासुमा चिल्लो पदार्थ धेरै हुनाले मापन गरेर खानु बेस हुन्छ ।



बालबालिकालाई कसरी खुवाउने ?

बालबालिकाको तीव्र वृद्धि भइरहेको समयमा उनीहरुलाई खानाको आवश्यकता हुन्छ । चाडपर्वमा बालबालिकालाई पाँच खाद्य समूहबाट नै खाना समावेश गरेर खुवाउनु पर्छ । तर उनीहरुलाई प्रोटिन भएका खानेकुरा विशेष जोड दिएर खुवाउनु पर्छ । त्यस्तै भिटामिन र मिनरल्स भएको हरियो साग, तरकारी र फलफूल जस्ता खानेकुरा पनि खुवाउनु पर्छ ।

नेपालीको भान्सामा दाल, भात र तरकारी प्रायः सधैँ पाक्छ । तर मासु भनेको चाडपर्व वा बिदाको दिन खाने भन्ने हुन्छ । तर आफ्नो परिवारको आर्थिक स्थिति कस्तो छ र बच्चाले कति रुचाउँछ, त्यो अनुसार बच्चालाई दैनिक रुपमा मासु खुवाउन पनि सकिन्छ । बच्चालाई दैनिक ३० ग्राम मासु दिन सकिन्छ । बच्चाले भुटेको, तारेको खानेकुरा मन पराउँछन् । तर पनि थोरै चिल्लो प्रयोग गरेर मासु खुवाउनु पर्छ ।

चाडपर्वमा दैनिक रुपमा भन्दा बढी मात्रामा सफ्ट ड्रिंक्सहरू खाने चलन छ । त्यस्ता कार्बोनेट ड्रिंक्सहरूबाट हामीले क्यालोरी मात्रै पाउँछौं । त्यसैले यस्ता चिजहरु लिमिटमा खानु पर्छ । कसै-कसैले मासु पच्छ भन्दै ड्रिंक्स आफू पनि खाने र बालबालिकालाई पनि खुवाउने गरेको पाइन्छ । तर त्यसमा मासु पचाउन सहयोग गर्ने कुनै न्युट्रेन्स हुँदैन । त्ययसैले सफ्ट ड्रिंक्सहरुलाई प्राथमिकता दिनेभन्दा त्यही मौसममा पाइने फलफूल र फलफूलको जुसलाई प्राथमिकता दिनु पर्छ ।

जस्तो, दसैं-तिहारमा सुन्तला, मौसम र कागतीको जुस आफू पनि खान सकिन्छ र बच्चालाई दिन सकिन्छ । यस्ता जुसबाट क्यालोरीसँगसँगै भिटामिन पनि प्राप्त हुन्छ । त्यसकारण चाडपर्वमा पाहुनाको स्वागत गर्दा या घरमै पनि बजारमा पाइने सफ्ट ड्रिंक्स खाँदा पोषणको हिसाबले स्वास्थ्यमा फाइदा गर्छ कि गर्दैन ध्यान दिनु पर्छ ।

वयस्कको आहार

एक स्वस्थ वयस्क व्यक्तिले दिनमा ९० ग्राम मासु खान सक्छ । एक पटकमा ३० ग्रामको हिसाबले दिनभरिको खानामा मिलाएर दैनिक ९० ग्राम खान सकिन्छ । तर पकाउँदा भने ध्यान दिनुपर्छ । जस्तै- तारेको, भुटेको खाँदा चिल्लो पदार्थ थपिन जान्छ । तीस ग्राम बोसो र छाला नभएको मासु खाँदा अन्दाजी ५५ क्यालोरी प्राप्त गर्न सकिन्छ । तर तारेर, भुटेर खाँदा त्यसको डबल ११० क्योलोरी प्राप्त हुन्छ । त्यसकारण मासुको छनोट गर्दा मात्रै होइन, पकाउने तरिकामा पनि विशेष ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ ।

चाडपर्वमा मासु या माछा मात्रै खानेभन्दा पनि सन्तुलित भोजनलाई विशेष ध्यान दिनुपर्छ । पाँच खाद्य समूह मिलाएर भोजनमा समावेश गर्नु पर्छ । कुनै जाति या धर्ममा लामो पूजा गर्ने, भोको बस्ने चलन हुन्छ । आफ्नो परम्परालाई जगेर्ना गर्नु पर्छ । तर त्यस्तो समयमा सुगर, प्रेसर लगायतका बिरामीलाई गाह्रो हुन सक्छ । त्यसैले आफ्नो घरमा कस्ता किसिमका स्वास्थ्य अवस्था भएका व्यक्तिहरू छन्, त्यसलाई ध्यान दिनुपर्छ र समयमै पूजा सकेर खाने व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

वृद्धवृद्धालाई कस्तो खाना दिने

वृद्ध अवस्थामा मेटाबोलिजम घट्दै जाने हुनाले वयस्कमा भन्दा क्यालोरीको आवश्यकता कम हुँदै जान्छ । तर मेटाबोलिजम कम हुन्छ भन्दैमा अन्य पौष्टिक तत्व पनि कम हुन्छ भन्ने छैन । अन्य तत्वहरू प्रोटिन, भिटामिन, मिनरल्स भने वयस्कहरुमा आवश्यक हुने जत्तिकै आवश्यक हुन्छ ।

यदि वृद्धवृद्धा शारीरिक क्रियाकलापमा सक्रिय छन् भने वयस्कलाई जति नै क्यालोरी दिन सकिन्छ । जति उमेर बढ्दै जान्छ, त्यति नै पाचन शक्ति घट्दै जान्छ र निष्क्रिय हुँदै जान्छ । वृद्ध अवस्थाका व्यक्तिहरुले मासु राम्रोसँग चपाउन पनि सक्दैनन् । पच्न पनि समय लाग्छ । त्यसैले यो अवस्थाका व्यक्तिहरुलाई थोरै मात्रामा माछा-मासु खुवाउनु पर्छ ।

वृद्धवृद्धालाई अवस्था हेरेर प्रतिदिन ६० ग्रामसम्म मासु दिन सकिन्छ । यसमा पनि पकाउने प्रक्रियामा भने ध्यान दिनु पर्छ । सकेसम्म सबै उमेर समूहका व्यक्तिहरुले खाने मासु कम चिल्लो, कम पिरो र ठिक्क मात्रामा मसलाको प्रयोग गरेको हुनुपर्छ ।

(अन्शु खनालसँगको कुराकानीमा आधारिता)







अनि आइसियुका बिरामीको हातबाट टीका थापें

■ अन्शु खनाल

चाडपर्वमा सबैलाई सकेसम्म परिवारसँगै रमाउन मन लाग्छ । तर सधैं समय अनुकुल हुँदैन । त्यसमाथि कुनै-कुनै जागिर त जे आइपरे पनि छाड्नै नमिल्ने खालका हुन्छन् ।

२०७५ सालको दसैंमा नर्स बिनिता खतिवडा पनि घर जान पाइनन् । मोरङको रमाइलोमा जन्मिएकी उनी त्यो समय नेसनल क्यान्सर हस्पिटल हरिसिद्धीमा कार्यरत थिइन् । त्यो जागिर पिसिएल नर्सिङ सकेपछिको पहिलो थियो उनको ।

'त्यति बेला घरमा हजुरबुबा बिरामी हुनुहुन्थ्यो । त्यही भएर दसैंभन्दा अगाडि नै घर गएर आएको थिएँ। त्यस कारण दसैंको बेलामा बिदा लिन मिलेन,' उनी सम्झिन्छिन् ।

दसैंको टीकाको दिन थियो । त्यही दिन बिनिताको आइसियुमा ड्युटी थियो। सामाजिक सञ्जालमा आफन्त र परिवारको फोटो देख्दा मनमा कस्तो-कस्तो लागिरहेको थियो उनलाई । भन्छिन्, 'तर बिरामीको सेवामा खटिइरहँदा एक खालको खुसी पनि लाग्थ्यो'

विजयादशमीका दिन आइसियुमा उपचाररत एक बिरामीका परिवारले बुबासँग टीका लगाउने रहर गरे । अस्पतालले पनि आइसियुमा बिरामीको परिवारले इच्छा गरेको खण्डमा टीका लगाउन दिने गरेको थियो ।

आफ्नै अगाडि बिरामी हजुरबुबाले आफ्ना परिवारलाई टीका लगाएको देख्दा बिनिताले पनि आफ्नो बिरामी हजुरबुबा सम्झिइन् ।

बिनितालाई आफ्नो खाली निधार र हजुरबुबाको सम्झनाले तिनै आइसियुमा भर्ना भएका बुबासँग टीका लगाउने मन भयो । र, उनी अनुमतिका लागि सिनियर नर्सकहाँ पुगिन् । सिनियर नर्सको अनुमति पाएपछि ती बिरामीका आफन्तलाई सोधेर टीका लगाउने निर्णय गरिन् । बिरामीका आफन्तले पनि उनलाई खुसी हुँदै टीका लगाउन अनुमति दिए ।

आफैँले दिनरात ख्याल गरिरहेका हजुरबुबाको उमेरको मान्छेसँग ड्युटीमै टीका लगाउन पाउनु उनको लागि ठूलो कुरा भयो ।

बिनितालाई घर पुगेर आफ्नै हजुरबुबाको हातको टीका लगाएझैं भयो । टीका लगाएर ती बिरामीले ५० रुपैयाँ दक्षिणा दिएको उनी सम्झिन्छिन् ।

'मैले पैसा पर्दैन, निधार खाली भएर टीका मात्रै लगाउन आएको हुँ भनें । तर उहाँले मान्नु भएन,' उनले भनिन् ।

टीका लगाउने बेलामा बिनिताले फोटो खिच्न लगाएकी थिइन् । केही बेरपछि उनले साथीहरुसँग त्यो फोटो फेसबुकमा हाल्नुपर्‍यो भनिन् । तर सिनियरहरुले यस्तो फोटो त भाइरल हुन्छ है भन्दै जिस्काए । नभन्दै उनीहरुले भने जस्तै भयो- बिनितालाई सामान्य लागेर अपलोड गरेको त्यो फोटो भाइरल भयो ।

फोटो भाइरल भएपछि भने आफूलाई डर लागेको उनी बताउँछिन् । 'फोटो जति भाइरल हुँदै गयो, त्यति डर लाग्न थाल्यो,' बिनिताले भनिन्, 'आइसियु भित्र फोन लगेर फोटो अपलोड गरेको भनेर अस्पतालबाट गाली खान्छु कि भनेर डर लागेको थियो।'

पछि अस्पतालका निर्देशक नै आएर आफूलाई राम्रो भन्दै स्याबासी दिएको उनले बताइन् ।

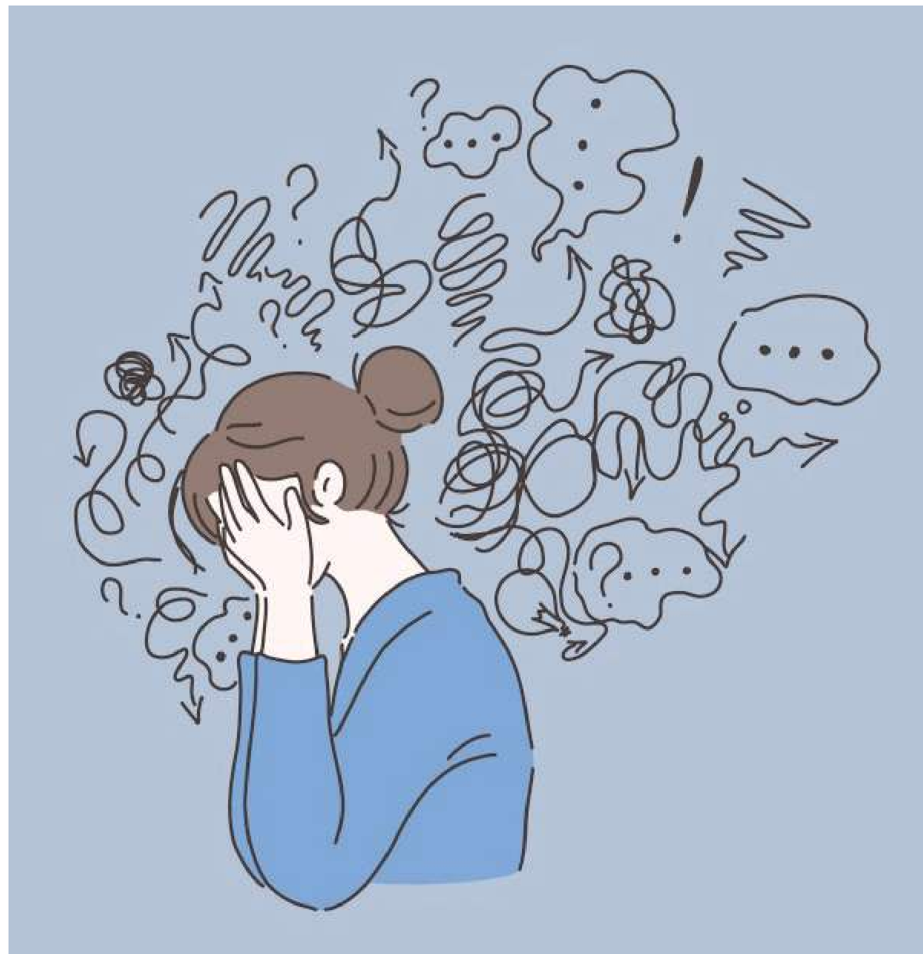
त्यसको केही समयपछि बिनिताले त्यहाँको जागिर छाडिन् । जागिर छाडे पनि उनलाई ती बिरामीको सम्झना आइरहन्थ्यो । त्यसपछि उनले अन्नपूर्ण न्युरो अस्पतालमा काम सुरु गरिन् ।

एक दिन अचानक एक जना व्यक्तिले बिनितालाई बोलाए । तर उनले ती व्यक्तिलाई चिन्न सकिनन् । उनले जो बिरामीसँग अस्पतालमा टीका लगाएकी थिइन्, उनकै छोरा थिए ती व्यक्ति ।

पेटको आन्द्राको क्यान्सर भएर अस्पताल भर्ना भएका ती बुबाको निधन भइसकेको रहेछ । 'बिरामीको ख्याल गर्दागर्दै बिरामीसँग एक किसिमको आत्मियता जोडिएको हुन्छ । उहाँको मृत्युको खबरले मलाई निकै नराम्रो लागेको थियो,' उनले सुनाइन् ।

भद्रपुरको मदन भण्डारी क्याम्पसबाट पिसिएल नर्सिङ गरेकी बिनिता अहिले 'बिएण्डबि' मा 'ब्याचलर इन नर्सिङ' (बिएन) पढिरहेकी छिन् । यो दसैंमा भने उनी घर जाने योजनामा छिन् । ●

प्यानिक अट्याक के हो र किन हुन्छ ?



प्यानिक अट्याक अचानक र तीव्र डरको भावना हो । त्यस्तो अवस्थामा मानिसलाई नियन्त्रण गुमाउँदैछु, हृदयघात भएको छ वा मर्दैछु भन्नेसम्मको डर लाग्न सक्छ ।

धेरै मानिसलाई आफ्नो जीवनकालमा एक वा दुई पटक प्यानिक अट्याक हुन्छ । र, त्यसलाई ट्रिगर गर्ने समस्याको समधान भएपछि प्यानिक अट्याक पनि कम हुन्छ । तर यदि कसैलाई बारम्बार प्यानिक अट्याकहरू भइरहन्छ र अर्को प्यानिक अट्याकको डरमा लामो समय बिताइरहेको छ भने त्यसलाई प्यानिक डिसअर्डर भएको हुन सक्छ ।

प्यानिक अट्याक डरलाग्दो हुन्छ तर समयमा उपचार गर्ने हो भने यसलाई रोकथाम गर्न सकिन्छ । दीर्घ रोगी र महिलाहरु प्यानिक अट्याकको बढी जोखिममा हुन्छन् । एक्लोपना, उदासिनता, चिन्ता या अन्य फोबियाको कारणले पनि यस्ता अट्याकहरू आउन सक्छन् ।

लक्षण

हुन त प्यानिक अट्याक एक्कासि हुन्छ । तर पनि यसमा सामान्यतया यी लक्षण देखिन्छन्:

-खतराको भावना आउनु
-नियन्त्रण गुमाउने वा मृत्युको डर
-मुटुको धड्कन तेज हुने
-चिटचिट पसिना आउने
-शरीर काँप्ने
-श्वास फेर्न गाह्रो हुनु वा घाँटीमा केही अड्किए जस्तो हुनु
-शरीर चिसो हुनु, जाडो हुनु या गर्मी हुनु
-वाकवाकी लाग्नु
-पेट दुख्नु
-छातीको दुखाइ
-टाउको दुख्ने
-चक्कर लाग्नु वा बेहोस हुनु
-अवास्तविकताको भावना
-अत्यधिक डर

कारण

प्यानिक अट्याक ठ्याक्कै के कारणले गर्दा हुन्छ थाहा छैन । तर यी कारकहरूले भूमिका खेल्न सक्छन्:

-वंशानुगत
-तनाव
-नकारात्मक भावना
-मस्तिष्कको काम गर्ने तरिकामा आउने परिवर्तन

पहिलो पटक प्यानिक अट्याक अचानक र चेतावनी बिना आउन सक्छ । तर समयसँगै, तिनीहरू सामान्यतया निश्चित परिस्थितिहरूबाट ट्रिगर हुन्छन् ।

केही अनुसन्धानले भन्छ, शरीरको प्राकृतिक लडाईं वा खतराको प्रतिक्रिया प्यानिक अट्याकसँग संलग्न छ । उदाहरणको लागि, एउटा बाघ तपाईंको पछाडि आयो भने, तपाईंको शरीरले आफैं प्रतिक्रिया दिन्छ । त्यस्तो खतरनाक अवस्थामा धड्कन र श्वासको गति बढ्छ । त्यस्तै प्रतिक्रियाहरु प्यानिक अट्याकमा पनि हुन्छ । तर कहिलेकाहीँ प्यानिक अट्याक कुनै स्पष्ट खतरा बिना नै पनि हुन सक्छ ।

जोखिमका कारकहरू

प्यानिक अट्याकका लक्षणहरू प्रायः किशोरावस्थाको अन्त्यमा वा प्रारम्भिक वयस्कतामा सुरु हुन्छन् र पुरुषभन्दा बढी महिलालाई बढी हुन्छ । यसमा जोखिम बढाउन सक्ने कारकहरू निम्न छन्:

-प्यानिक अट्याकको पारिवारिक इतिहास
-तनाव
-प्रियजनको मृत्यु वा गम्भीर रोग
-दर्दनाक घटनाहरू, जस्तै- यौन दुर्व्यवहार वा गम्भीर दुर्घटना
-जीवनमा प्रमुख परिवर्तनहरू, जस्तै- डिभोर्स वा बच्चाको जन्म
-धूमपान वा क्याफिनको अत्यधिक सेवन
-बाल्यकालको शारीरिक वा यौन दुर्व्यवहारको इतिहास

डाक्टरलाई कहिले भेट्ने ?

यदि तपाईंले प्यानिक अट्याकका लक्षणहरू महसुस गर्नुभएको छ भने छिटो डाक्टरलाई भेट्नु पर्छ । प्यानिक अट्याक आफैं व्यवस्थापन गर्न गाह्रो हुन्छ र तिनीहरू उपचार बिना झन् बढ्न सक्छन् ।

प्यानिक अट्याकका लक्षण हृदयघात जस्ता अन्य गम्भीर स्वास्थ्य समस्याका लक्षणहरूसँग पनि मिल्दोजुल्दो हुन सक्छन् । त्यसैले त्यस्ता लक्षणहरू के कारणले भइरहेको छ भन्ने थाहा छैन भने सकेसम्म छिटो डाक्टरलाई भेट्नु पर्छ ।

जटिलता

उपचार नगदा प्यानिक अट्याकले जीवनको लगभग हरेक क्षेत्रलाई असर गर्न सक्छ । प्यानिक अट्याक धेरै हुन थालेपछि मान्छे डराएर निरन्तर डरको स्थितिमा बस्छ । जसले उसको दैनिक जीवनमा चौतर्फी असर गर्छ । प्यानिक अट्याक हुन सक्ने जटिलता,

-अन्य फोबियाको विकास, जस्तै- ड्राइभिङ वा आफ्नो घर छोड्ने डर
-काम वा विद्यालयमा समस्याहरू
-स्वास्थ्य चिन्ता र अन्य चिकित्सा अवस्थाहरूको लागि बारम्बार डाक्टरको आवश्यकता
-डिप्रेसन,चिन्ता र अन्य मानसिक विकारहरु
-आत्महत्या वा आत्मघाती विचारहरूको बढ्दो जोखिम
-रक्सी वा अन्य पदार्थको दुरुपयोग
-आर्थिक समस्या

रोकथाम

प्यानिक अट्याक रोक्ने कुनै निश्चित तरिका छैन । यद्यपि, तिनीहरूलाई अझ खराब हुन वा बारम्बार हुनबाट रोक्न सकेसम्म चाँडो उपचार गर्नुपर्छ । साथै, चिन्ता नगर्ने र चिन्ता कम गर्न नियमित शारीरिक गतिविधिहरू गर्ने, व्यस्त रहने कोसिस गर्नुपर्छ ।

(मायो क्लिनिकबाट)

लामखुट्टेको
टोकाइबाट बच्नु नै
डेंगु रोगबाट बच्ने
एक मात्र उपाय हो।





कर्णाली प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास मन्त्रालय

स्वास्थ्य सेवा निर्देशनालय

वीरेन्द्रनगर, सुर्खेत



मानिसको शरीर सूक्ष्म कोषहरूले बनेको हुन्छ । यस्ता कोषमा कुनै कारणवश खराबी आयो भने अनियन्त्रित रूपमा धेरै कोषहरू जन्मन्छन् । पछि त्यही कोषहरू क्यान्सरको रूपमा देखा पर्छन् । बालबालिका र किशोर अवस्थामा देखिने क्यान्सरलाई बाल्यावस्थाको क्यान्सर भनिन्छ । प्रत्येक वर्ष विश्वभर करिब चार लाख बाल-बच्चा क्यान्सर रोगले ग्रस्त हुने डा अञ्जली पण्डित बताउँछिन् । डा पण्डितका अनुसार नेपालमा वर्षेनी एक हजार पाँच सयदेखि दुई हजार जना बालबालिकालाई क्यान्सर हुने गरेको छ । बाल क्यान्सरको विषयमा नेपाल क्यान्सर हस्पिटल एन्ड रिसर्च सेन्टर, हरिसिद्धीमा कार्यरत बाल क्यान्सर रोग विशेषज्ञ डा अञ्जली पण्डितसँग स्वास्थ्यखबरकर्मी अन्शु खनालले गरेको कुराकानीः

क्यान्सर भएका दुई तिहाइ बालबालिका उपचारको पहुँचमै छैनन्

डा अञ्जली पण्डित, बाल क्यान्सर रोग विशेषज्ञ

बालबालिकामा के कारणले क्यान्सर हुन्छ, बताइदिनोस् न !

अहिलेसम्म ठ्याक्कै यही कारणले बालबालिकामा क्यान्सर हुन्छ भन्ने पत्ता लागेको छैन । तर भर्खर जन्मेको बच्चालाई पनि क्यान्सर हुन सक्छ । आमाको गर्भमा भएको बच्चामा पनि क्यान्सर भेटिएको छ र जन्मिइसकेपछि १८ वर्षसम्मका बालबालिकामा पनि क्यान्सर हुन्छ ।

फरक-फरक उमेर समूहका बालबालिकामा हुने क्यान्सरको कारण एउटै हुँदैन । तर २५ देखि ३० प्रतिशत वंशाणुगत कारणले क्यान्सर हुने अनुमान छ । साथै डाउन सिन्ड्रोम भएका बच्चामा भविष्यमा क्यान्सर हुने सम्भवना बढी हुन्छ । क्यान्सरका अन्य कारणमा खानपान पर्छ ।

आमाले गर्भवती हुँदा खान नहुने औषधिहरु खानाले, बच्चाले विषादी छर्केको खानेकुरा, फलफूल खानाले, विकिरणको असरले, गर्भवती हुँदा केमिकल फ्याक्ट्रीको वरपर जाने, काम गर्नेहरुको बच्चामा क्यान्सरको जोखिम उच्च हुन्छ ।

नेपालमा बालबालिकामा देखिने आम क्यान्सर के-के हुन् ?

नेपालमा मात्र नभई विश्वमै बालबालिकामा सबैभन्दा बढी हुने क्यान्सर ल्युकेमिया (रक्त क्यान्सर) अर्थात् ब्लड क्यान्सर हो । विश्वका क्यान्सर भएका हरेक १० जना बालबालिकामध्ये ६ देखि ८ जनामा त ब्लड क्यान्सर भेटिन्छ । २ वर्षदेखि १० वर्षसम्मका बालबालिकाको लागि ब्लड क्यान्सर आम मानिन्छ ।

बालबालिकालाई हुने क्यान्सरमा दोस्रो नम्बरमा मस्तिष्कको क्यान्सर पर्छ । जसलाई हामी ब्रेन ट्युमर भन्छौं र तेस्रोमा लिम्फोमा पर्छ । त्यसपछि बालबालिकामा आँखाको क्यान्सर, मिर्गौला क्यान्सर, कलेजोको

क्यान्सर, बालकमा अण्डकोषको क्यान्सर र १० देखि १६ वर्षसम्मका बालबालिकामा हड्डीको क्यान्सर पनि आम क्यान्सरमा पर्छन् ।

सरकारले क्यान्सरको उपचारका लागि सहुलियत दिने गरेको छ । त्यो सहुलियत क्यान्सर भएका बालबालिकाका लागि पर्याप्त छ त ?

सरकारले दिइरहेको १ लाख रुपैयाँ पर्याप्त छैन । किनकी, क्यान्सरको औषधि नेपालमा बन्दैन । सबै बाहिरबाट आउँछ । बाहिरबाट आउने औषधि महँगो हुन्छ । साथै, क्यान्सरको उपचार प्रक्रिया पनि लामो हुन्छ । जस्तै- ब्लड क्यान्सरको उपचार बालिकाको हकमा दुई वर्षमा सकिन्छ भने बालिकाको तीन वर्ष लाग्छ ।

यो प्रक्रियामा सुरुवातका ७/८ महिना अस्पताल आवत-जावत गरिरहनुपर्छ । त्यो अवस्थामा सबैभन्दा बढी पैसा खर्च हुन्छ । त्यही अवस्थालाई निगरानी गरेर अहिले दिइरहेको रकममा केही रकम थपिदने हो भने बिरामीको परिवारलाई धेरै राहत हुन्छ ।

बालिकाको भन्दा बालकको उपचार प्रक्रिया लामो हुनुको कारण के होला ?

बालकको अण्डकोष हुन्छ । अण्डकोषमा क्यान्सरको कोष लुकेर बसेको हुन सक्छ । अण्डकोषबाट लुकेको क्यान्सर नफैलियोस् भनेर उपचार गर्दागर्दै प्रक्रिया लामो हुन जान्छ ।

बालबालिकामा हुने क्यान्सर निको हुने सम्भावना चाहिँ कति हुन्छ नि ?

बालबालिकामा हुने क्यान्सरको जति छिटो उपचार गऱ्यो त्यति नै छिटो निको हुने सम्भावना रहन्छ । त्यसैले समयमै पहिचान गरी उपचार गर्नुपर्छ । बच्चाको उमेर बढ्दै जाँदा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि बढ्छ । यही कारण उनीहरुले रोगसँग सजिलै लड्न सक्छन् । ठूला मान्छेमा झैं अन्य रोग जस्तो- सुगर, प्रेसरको समस्या बच्चामा नहुने हुनाले औषधिले पनि छिट्टै काम गर्छ ।

नेपालमा क्यान्सर भएर अस्पताल आउने बालबालिकाको अनुपात के छ ?

नेपालमा अझै पनि वार्षिक १५ सयदेखि २ हजारको हाराहारीमा बालबालिकालाई क्यान्सर हुने गरेको छ । तर दुई तिहाइ बालबालिका उपचारको पहुँचमै छैनन् । नेपालभरिकै निजी तथा सरकारी अस्पतालको तथ्यांक हेर्ने हो भने वार्षिक जम्मा ५ सयदेखि ६ सयको हाराहारीमा मात्रै बालबालिका उपचारमा आएको भेटिन्छ ।

ती दुई तिहाइ बालबालिका अस्पतालको पहुँचमा नपुग्नुको कारण के होला त ?

ती बालबालिका उपचारको पहुँचमा नपुग्नुको प्रमुख कारण जनचेतनाको कमी नै हो । आम मानिसमा क्यान्सर लागेपछि निको हुँदैन भन्ने बुझाइ छ । सोही कारण उनीहरु अस्पताल आउँदैनन् ।

साथै, आर्थिक भार अर्को प्रमुख कारण हो । सरकारले सहुलियतमा दिएको रकम पर्याप्त नहुँदा अभिभावक आफैंले खर्च गर्न सकुन्जेल त उपचार गर्छन् । त्यसपछि उपचार बीचमै छोड्ने या उपचार नै गर्न नआउनेको संख्या बढी छ ।

दुर्गमका क्यान्सर लागेका बालबालिकालाई अस्पताल पुग्ने वातावरण बनाउन के गर्नु पर्ला ?



आम मानिसमा ब्लड क्यान्सर निको हुँदैन भन्ने भ्रम छ तर सबैभन्दा धेरै निको हुने क्यान्सर नै ब्लड क्यान्सर हो । त्यसैले उपचार गर्न हिच्किचाउनु हुँदैन ।



सरकारले, एअरलाइन्सले भारतमा उपचार गर्न जानेलाई टिकट मिलाइदिन्छ । यसको मतलब सरकारलाई अझै पनि नेपालमै उपचार हुन्छ भन्ने थाहा रहेनछ भन्ने बुझ्नु पर्छ । टिकट दिएर बाहिर उपचार गर्न जानलाई प्रोत्साहन गर्नुको सट्टा नेपालमै विशेषज्ञ डाक्टर छन् भन्ने ज्ञान दिलाएर, क्यान्सर पहिचानको लागि सामान्य चेक-जाँच निःशुल्क गर्ने वातावरण सिर्जना गर्नु पर्छ ।

यदि चेक-जाँचमा क्यान्सर देखियो भने दुर्गमबाट अस्पतालसम्म आउन गाडी लगायतमा सहुलियत अथवा काठमाडौं आएर उपचार गर्नेलाई बासको व्यवस्था जस्ता कुरा सरकारले गरिदिन सक्छ ।

बच्चालाई क्यान्सर भइसकेपछि अभिभावकलाई आर्थिक भार किन पर्छ भने, बच्चासँगै अभिभावक पनि काठमाडौं या अन्य उपचार हुने सहर पुग्नु पर्ने हुन्छ । दुर्गमबाट काठमाडौं उपचार गर्न आएकाले सरकारले दिएको १ लाख रुपैयाँले उपचार गर्ने कि खाने-बस्ने त?

त्यसैले सरकारले दुर्गमबाट काठमाडौं या अन्य सहरमा उपचारका लागि आउनेहरुको लागि बासस्थानको व्यस्थापन गर्ने हो भने केही हदसम्म राहत हुन सक्छ । क्यान्सरमा मात्रै होइन, अन्य रोगका बिरामीलाई पनि आर्थिक भार कम गराउन सरकारले यो तरिका अपनाउन सक्छ ।

बालबालिकामा हुने क्यान्सर पहिचानमा अभिभावकको भूमिका कस्तो रहन्छ ?

बालबालिकामा हुने क्यान्सर पहिचानमा मुख्य भूमिका अभिभावककै हुन्छ । खानपानदेखि लक्षणहरुको पहिचानसम्ममा अभिभावकले विचार पुऱ्याउनु पर्छ । बालबालिकालाई जंक फुड नखुवाउने, सकेसम्म घरमै फलेको फलफूल, तरकारी खुवाउने, केमिकल फ्याक्ट्री, रेडियसन फ्याँक्ने क्षेत्रतिर नलैजाने र जे पायो त्यही औषधि नखुवाउने गर्नुपर्छ ।

साथै, मेरो घरमा कसैलाई क्यान्सर छैन, मैले मेरो बच्चालाई राम्रो वातावरणमा हुर्काएको छु भन्ने सोचेर लक्षण देखिएन भन्दै अस्पताल नलैजाने गर्नु हुँदैन । यसो गर्दा यदि बच्चालाई क्यान्सर रहेछ भने पनि दोस्रो या तेस्रो स्टेजमा मात्र पहिचान हुने सम्भावना हुन्छ । त्यसैले हरेक आमा-बाबु सतर्क हुन जरुरी छ ।

बालबालिकामा हुने क्यान्सरको उपचार प्रक्रिया के हो ?

क्यान्सरको उपचार विधि तीन प्रकारका हुन्छन् । किमोथेरापी, रेडियो थेरापी र सर्जरी । यी तीन वटै प्रक्रिया एकै बिरामीमा लागू हुँदैन । बिरामीको अवस्था हेरेर फरक-फरक तरिकाले उपचार गर्नुपर्ने हुन्छ । जस्तो- ब्लड क्यान्सरमा किमोथेरापी मात्रै प्रयोग हुन्छ ।

ब्लड क्यान्सर कसरी पहिचान गर्न सकिन्छ ?

ब्लड क्यान्सरमा हप्ता दिनसम्म पनि सिटामोल खाएर निको नहुने ज्वरो आउने, निला डामहरू आउने, जसलाई हाम्रो समाजमा बोक्सीले टोकेको भनेर सामान्यीकरण गर्ने चलन छ, हेमोग्लोबिनको मात्रा कम हुँदै जाँदा बच्चा सेतो हुने, बच्चा थकित हुने, आलस्य हुने, हात र खुट्टाका जोर्नीहरु दुख्यो भन्ने जस्ता लक्षण देखा पर्छन् ।

बच्चामा फरक-फरक लक्षण देखिने हुनाले आमा-बाबु सतर्क हुन जरुरी छ । आम मानिसमा ब्लड क्यान्सर निको हुँदैन भन्ने भ्रम छ तर सबैभन्दा धेरै निको हुने क्यान्सर नै ब्लड क्यान्सर हो । त्यसैले उपचार गर्न हिच्किचाउनु हुँदैन ।

मस्तिष्कको क्यान्सर (ब्रेन ट्युमर) भएको कसरी थाहा पाउन सकिन्छ ?

ब्रेन ट्युमर हुँदा ब्लड क्यान्सरमा जस्तो केही लक्षणहरु देखा पर्दैनन् । यसमा प्रायः बच्चाहरुले बिहानको समयमा भोमिट गर्ने, आँखा कम देख्ने, घाँटी बाङ्गो हुने, हिँड्दा लड्खडाउने जस्ता समस्या देखा पर्छन् । कतिपय आमा-बाबुले बच्चाले आँखा कम देख्यो भनेर स्कुलमा पहिलो बेन्चमा बस्न लगाउने, भोमिट गर्दा औषधि खुवाएर राख्ने गर्नाले अस्पताल आइपुग्दासम्म क्यान्सर दोस्रो, तेस्रो स्टेजमा पुगिसकेको हुन्छ । त्यसैले अभिभावकले ध्यान दिनु जरुरी छ ।

लिम्फोमाका लक्षण के-के हुन् ?

लिम्फोमा हुँदा रक्तकोषहरू केही पनि परिवर्तन हुँदैनन् । ग्रन्थी फुलेर डल्लो भेटिन्छ । पेटमा लिम्फोमा हुँदा पेटमा डल्लो भेटिन्छ । घाँटीमा लिम्फोमा हुँदा हाँडे आउँछ । हाँडे पनि दुईथरीको हुन्छ ।

कलेजो र मिर्गौलाको क्यान्सर हुँदा कस्ता लक्षण देखिन्छन् नि ?

कलेजोको क्यान्सर हुँदा पेट दुखिरहने, कलेजोको आकार बढ्ने, वाकवाकी लाग्ने, खाना नरुच्ने हुन्छ । मिर्गौलाको क्यान्सर हुँदा बच्चाको मिर्गौलामा साइडतिर डल्लो जस्तो भेटिने हुन्छ ।

बच्चामा हुने अण्डकोषको क्यान्सर के हो ?

बच्चामा अण्डकाषको क्यान्सर हुँदा अण्डकोष सुन्निन्छ । गाउँघरतिर साना बच्चाहरुको अण्डकोष सुन्नियो भने तेल लगाएर ठिक हुन्छ भन्ने मान्यता छ । तर क्यान्सरका कारणले सुन्निएको छ भने ठिक हुँदैन । त्यसैले समयमै उपचार गराइहाल्नु पर्छ ।



अनलाइन फार्मेसीको जगजगी

अर्को जनस्वास्थ्य संकट !

बजारका अरू मालवस्तुसरह अनलाइन फार्मेसीहरूबाट जथाभावी बिक्री-वितरण भइरहेका संवेदनशील औषधि र त्यसको नियन्त्रणमा नियामकदेखि स्थानीय सरकारसम्मको उदासीनता हेर्दा लाग्छ, अर्को जनस्वास्थ्य संकट सम्मुखमै छ।

■ **कमला गुरुङ**, खोज पत्रकारिता केन्द्रका लागि

अनामनगरका कृष्ण आचार्यले केही समयअघि 'हाम्रो फार्मा' नामको अनलाइन फार्मेसीबाट चार प्रकारका एन्टीबायोटिक औषधि 'अर्डर' गरे । उनले अर्डर गरेको केही समयभित्र भनेकै ठेगानामा ती चारवटै एन्टीबायोटिक औषधि (क्लाभाम, ओफ्लक्सासिन, लेभोफ्लोक्सासिन र एजिथ्रोमाइसिन) आइपुगे ।

औषधि अर्डर गर्दा र डेलिभरी लिँदा 'हाम्रो फार्मा'बाट उनलाई केही प्रश्न सोधिएन । यतिसम्म कि चिकित्सकको प्रेस्क्रिप्सन पनि मागिएन । अनलाइन 'अर्डर'बाट यसरी घरमै आइपुगेका ती चारवटै औषधि एन्टीबायोटिक हुन् जो चिकित्सकको सिफारिस र निगरानीबेगर सेवन गर्न मिल्दैन ।

औषधि ऐनको दफा १७ (२) मा प्रष्ट लेखिएको छ– 'चिकित्सकको प्रेस्क्रिप्सन बिना बिक्री-वितरण गर्न नहुने भनी समूहकृत गरिएका औषधि चिकित्सकको प्रेस्क्रिप्सन विना कसैले बिक्री-वितरण गर्न हुँदैन । त्यस्तो औषधि चिकित्सकको प्रेस्क्रिप्सन बमोजिम फर्मासिस्ट वा फार्मेसी सहायक वा व्यवसायी आफैंले बिक्री-वितरण गर्नुपर्नेछ र फर्मासिस्ट वा फार्मेसी सहायक वा व्यवसायीबाहेक अरूले त्यस्तो औषधि बिक्री-वितरण गर्न फर्मासिस्ट वा फार्मेसी सहायक वा व्यवसायीको उपस्थिति अनिवार्य हुनेछ ।'

तर, कानूनमा यस्तो व्यवस्था भए पनि न केही सोधपुछ, न चिकित्सकको प्रेस्क्रिप्सन; 'हाम्रो फार्मा'ले ती औषधि सजिलै घरमै ल्याइदियो ।

पछिल्लो समय सामाजिक सञ्जालमा अनलाइन फार्मेसी, तिनले दिने छुट र सेवाका विज्ञापन

छ्याप्छ्याप्ती भेटिन्छन् । हामीले यस्तै एउटा अनलाइन फार्मेसीलाई एकजना सञ्जाल प्रयोगकर्ता कृष्ण आचार्यमार्फत पछ्यायौं । औषधिको अनलाइन डेलिभरी कसरी हुँदोरहेछ, चिकित्सकको प्रेस्क्रिप्सन हेरिंदोरहेछ कि रहेनछ भनेर हामीले जान्न चाहेका थियौं ।

'हाम्रो फार्मा'ले केही नगरी सजिलै औषधि ल्याइदिएपछि यी प्रश्नको त उत्तर मिल्यो तर, यस्तो गर्ने एकाध फार्मा मात्र होलान् कि यो कारोबार ठूलै संख्यामा भइरहेको होला भन्ने खुल्दुली जाग्यो । यस्तो खुल्दुली मेटाउन सामाजिक सञ्जालमा खोज्ने क्रममा फेसबुकमै मात्र 'हाम्रो फार्मा' जस्ता अरू कैयौं अनलाइन फार्मेसी भेटिए । मेडी नेपाल, केमिस्ट नेपाल, जिभी नेपाललगायतका फार्मा भेटिएपछि हामीले 'मेडी नेपाल' नामको अर्को अनलाइन फार्मेसीलाई सम्पर्क गऱ्यौं र केही औषधि अर्डर गऱ्यौं । 'मेडी नेपाल'ले पनि अर्डरबमोजिम दुई वटा एन्टीबायोटिक- एमोक्सिसिलिन र एजिथ्रोमाइसिन सजिलै घरमा ल्याइदियो । औषधि अर्डर गर्दा र डेलिभरी दिंदा उसले पनि चिकित्सकको प्रेस्क्रिप्सन मागेन, रोग वा स्वास्थ्य समस्याबारे सोधपुछ पनि गरेन ।

मानिसको ज्यान जोगाउन नभई नहुने विभिन्न खालका औषधि अनावश्यक सेवन गर्दा वा मात्रा थोरै तल-माथि भए स्वास्थ्यमा दीर्घकालीन असर पर्नेदेखि ज्यानै जान सक्ने पनि हुन्छ । चिकित्सकको सिफारिश बेगर बिक्री गर्न नमिल्ने यस्ता संवेदनशील औषधिसमेत अनलाइनबाट सहजै घरघर पुऱ्याउन थालिएको छ ।

अनलाइन फार्मेसीहरूले गरिरहेको यस्तो 'कारोबार'बारे थप जानकारी लिन हामीले पहिले औषधि अर्डर गरेको 'हाम्रो फार्मा'सँग फेरि बुझ्ने प्रयास गऱ्यौं । 'तपाईंहरूले अनलाइन फार्मेसीबाट एन्टीबायोटिक औषधि डेलिभरी गर्दा पनि डाक्टरको प्रेस्क्रिप्सन माग्नुहुँदोरहेनछ, आवश्यक पर्दैन र ?' यो प्रश्न सोध्दा ती कर्मचारी शुरूमा अक्मकाए र प्रेस्क्रिप्सनको आधारमा मात्र औषधि डेलिभरी हुने दाबी गरे । उनले थपे, "हाम्रो फार्माबाट नियमित रूपमा औषधि खरीद गर्नेसँग भने हामी प्रेस्क्रिप्सन माग्दैनौं ।"

उनले यस्तो दाबी गरे पनि कृष्ण आचार्यले हाम्रो फार्माबाट पहिलो पटक औषधि खरीद गरेका थिए र उनलाई प्रेस्क्रिप्सन नै मागिएको थिएन । हामीले ती कर्मचारीलाई फार्मेसी सञ्चालकको नाम र टेलिफोन नम्बर उपलब्ध गराउन आग्रह गर्दा उनले दिन नमिल्ने जिकिर गरे ।

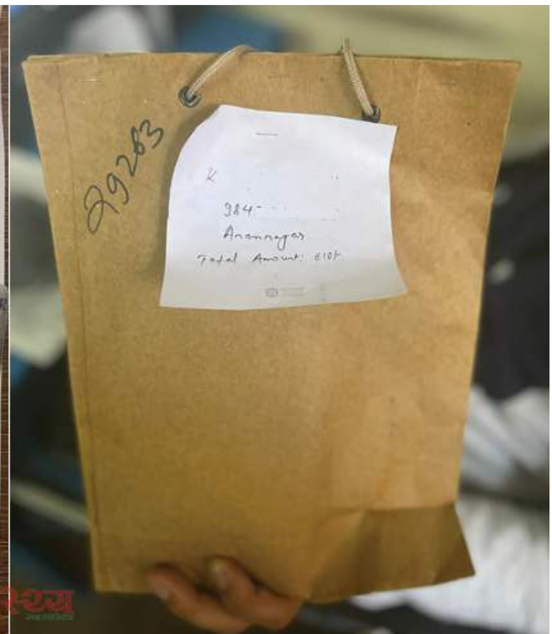
'हाम्रो फार्मेसी' औषधि व्यवस्था विभागमा दर्ता रहेको उनको दाबी पनि झुट निस्कियो किनभने औषधि व्यवस्था विभागमा आजसम्म अनलाइन फार्मेसी दर्ता भएकै छैनन् ।

विभाग भन्छ– हामीलाई जानकारी छैन

अनलाइन फार्मेसीबाट भइरहेको औषधि बिक्रीलाई व्यवस्थित गर्ने कानूनी व्यवस्था के रहेछ भनेर खोज्दै जाँदा अर्को रोचक तथ्य फेला पऱ्यो ।

नेपालमा अहिलेसम्म औषधिको बिक्री-वितरण 'औषधि ऐन २०३५'का आधारमा भइरहेको छ । सरकारले प्रयोजनका आधारमा औषधिहरूको समूह (क, ख र ग भनेर) वर्गीकरण गरेको छ । औषधि ऐन २०३५ र औषधि स्तर नियमावली २०४३ अनुसार गरिएको वर्गीकरणमा कुन औषधि बेच्दा चिकित्सकको प्रेस्क्रिप्सन अनिवार्य छ भन्ने उल्लेख छ । तर, यो ऐनमा अनलाइन फार्मेसी सञ्चालन र अनलाइनमार्फत औषधि बिक्री-वितरणबारे केही उल्लेख छैन । ऐनको दफा





१९ को उपदफा १ मा 'कुनै पनि व्यक्तिले औषधिको प्रयोग, उपयोगिता वा प्रभावकारिता सम्बन्धमा झुटा वा भ्रमात्मक प्रचार वा विज्ञापन गर्नुहुँदैन' मात्र भनिएको छ ।

ऐनबमोजिम औषधि पसल (फार्मेसी) सञ्चालन भए/नभएको हेर्ने जिम्मेवारी औषधि व्यवस्था विभागको हो । तर, विभागसँग अनलाइन फार्मेसीबारे जानकारी नै रहेनछ । अनलाइनमार्फत सञ्चालन भइरहेका फार्मेसी कति छन्, कसरी सञ्चालन भइरहेका छन् र औषधि कसरी बेचिरहेका छन् भन्ने जानकारी/तथ्यांक केही नराखेको विभाग कुन औषधि, कहाँ, कति मात्रामा र कसलाई पुऱ्याइँदैछ भन्नेबारे नै बेखबर देखियो । यस्तो किन त ?

विभागका सूचना अधिकारी एवं औषधि व्यवस्थापक सन्तोष केसीले ऐनमै अनलाइन फार्मेसीबारे केही उल्लेख नभएकाले अहिलेसम्म कसैलाई अनलाइन फार्मेसी सञ्चालन गर्ने अनुमति नदिइएको बताए । "कसैलाई पनि अनलाइन फार्मेसी चलाउने अनुमति दिइएको छैन । त्यसैले कति अनलाइन फार्मेसी सञ्चालनमा छन् र कसरी चलिरहेका छन् भन्ने जानकारी विभागलाई छैन । कसैले सञ्चालन गरेको भए त्यो गैरकानूनी हो", उनले भने ।

त्यसो भए गैरकानूनी रूपमा सञ्चालन भइरहेका अनलाइन फार्मेसीलाई नियन्त्रण गर्ने विभागको जिम्मेवारी होइन ? केसीले भने, "कानूनमै केही व्यवस्था नभएकाले नियन्त्रण कसरी गर्ने भन्ने समस्या छ । औषधि ऐन संशोधन भयो भने केही होला ।"

औषधि व्यवस्था विभागका महानिर्देशक भरतमणि भट्टराई अनलाइन फार्मेसी गैरकानूनी भएकोबारे भलिभाँती जानकार छन् । अनलाइन फार्मेसी मात्र होइन, फार्मेसी पेशामै गलत अभ्यास भइरहेको उनी हाकाहाकी सुनाउँछन् ।

"अनलाइनबाट औषधि बिक्री-वितरण गर्न मिल्दैन भनेर सूचना पनि निकाल्यौं, उनीहरूलाई के गर्ने भनेर सोचिरहेका छौं" उनी भन्छन्, "अनलाइन फार्मेसी चलाउन अनुमति वा प्रमाणपत्र दिइएको छैन । फार्मेसी भनेको भौतिक रूपमै उपस्थित हुनुपर्छ, कानूनले त्यही भन्छ । अनलाइन गलत अभ्यास हो ।"

अनलाइन फार्मेसी नियन्त्रणका लागि विभागसँग अहिलेसम्म योजना भने केही छैनन् । भट्टराईले पनि जनशक्ति, बजेटलगायत कारणले अनलाइन फार्मेसीलाई सम्बोधन गर्ने कानूनी व्यवस्था गर्न नसकिएको तर्क गरे ।

औषधि व्यवस्था विभाग कानून अभाव देखाएर पन्छिइरहँदा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय भने भौतिक रूपमा सञ्चालित वा अनलाइन फार्मेसीको नियमन/नियन्त्रण पूर्णतया विभागकै जिम्मेवारी भएको तर्क गर्छ । मन्त्रालयका सहप्रवक्ता डा. समीरकुमार अधिकारी औषधि ऐन र नियमावलीअनुसार विभागले नै अनलाइन फार्मेसी हेर्नुपर्ने बताउँछन् । अनलाइन फार्मेसीलाई गैरकानूनी ठान्ने मन्त्रालय स्वयं पनि तिनलाई नियमन/नियन्त्रण कसरी गर्ने भन्नेबारे योजनाविहीन छ ।

"अहिलेसम्म अनलाइन फार्मेसीलाई सम्बोधन गर्ने कानून नभएकाले यो कानूनसम्मत छैन भन्नेमा त विवादै भएन" डा. अधिकारीले भने, "भोलिका दिनमा विज्ञहरूको राय लिएर योजना बनाउने सोचिरहेका छौं । अहिलेका लागि यो गैरकानूनी हो, यति बुझौं ।"

प्रेस्क्रिप्सन बिना बिक्री-वितरण गर्न नमिल्ने औषधि

औषधि ऐन २०३५ र औषधि स्तर नियमावली २०४३ अनुसार विभाजन गरिएका औषधिमध्ये 'समूह क'मा लागूऔषधजन्य र विषालु औषधि पर्छन्, 'समूह ख' मा एन्टीबायोटिक्स हर्मोन्स आदि औषधि । यी समूहका औषधि चिकित्सकको प्रेस्क्रिप्सन अनुसार मात्र बिक्री गर्नुपर्छ । त्यस्तै, फर्मासिस्ट वा व्यवयासी आफैंले वा फर्मासिस्ट वा व्यवसायीमध्ये कुनै एकको उपस्थितिमा मात्र बिक्री-वितरण गर्नुपर्छ ।

'समूह ग'का औषधि भने चिकित्सकको प्रेस्क्रिप्सन नभए पनि अनुभवको आधारमा कुनै पनि बिक्रेताले बिक्री-वितरण गर्न सक्छन् । यस्ता औषधिको बिक्री गर्दा फर्मासिस्ट वा व्यवसायीको उपस्थिति अनिवार्य हुँदैन ।





औषधि पसलमै यस्तो, अनलाइनमा झन् के होला ?

२७ फागुन २०७७ मा नेपाल फार्मेसी परिषद् (काउन्सिल) ले फिल्डमै पुगेर औषधि बिक्री-वितरण गर्दा आफ्नो नामसमेत देखिने गरी सेतो एप्रोन अनिवार्य लगाउन फार्मेसी सञ्चालकहरूलाई सम्झाएको थियो। फार्मेसी सञ्चालनका लागि दर्ता गरिएका नाम र दिइएका प्रमाणपत्रको दुरुपयोग रोक्न आग्रह गर्दै परिषद्का रजिष्ट्रार सञ्जीवकुमार पाण्डेय आफैं काठमाडौंका वनस्थली, नयाँ बसपार्क, गोंगबु र जावलाखेललगायत ठाउँमा पुगेका थिए। त्यहीबेला उनले फार्मेसी (औषधि पसल)का अनेकन् विसंगति नजिकबाट देखे।

त्यसदिन काउन्सिलको टोली ३४ वटा फार्मेसीमा पुग्दा परिषद्बाटै जारी आचारसंहिता विपरीत १४ वटा फार्मेसी अनधिकृत व्यक्तिले सञ्चालन गरिरहेको, तीन वटा फार्मेसी त दर्ता नै नगरी सञ्चालन भइरहेको भेटिएको थियो। कतिसम्म भने, औषधिबारे जानकारी नै नरहेका व्यक्तिले फर्मासिस्टले मात्र बिक्री गर्न मिल्ने औषधिसमेत निर्वाध बिक्री गरिरहेका थिए। त्यसक्रममा अर्कैको लाइसेन्स 'भाडामा लिएर' फार्मेसी सञ्चालन गरिरहेको समेत भेटियो।

यस्तो अवस्था अहिले गल्लीपिच्छेका औषधि पसलमा भेटिने पाण्डेय बताउँछन्। त्यसको एउटा कारण फार्मेसी सञ्चालक (धनी) र औषधि बिक्री-वितरण गर्ने व्यक्ति (व्यवसायी) एउटै हुने कि बेग्लै भन्ने विवादलाई बताउने गरिन्छ।

ऐन अनुसार औषधि बिक्री-वितरणका लागि फर्मासिस्ट (मान्यताप्राप्त शैक्षिक संस्थाबाट फार्मेसीमा स्नातक वा फर्मास्युटिक्समा स्नातकोपाधि प्राप्त गरेको वा औषधि सम्बन्धी अनुभव प्राप्त भई औषधि सल्लाहकार समितिबाट मान्यता प्राप्त व्यक्ति), फार्मेसी सहायक (फार्मेसीमा प्रमाणपत्र तह वा सोसरह उत्तीर्ण गरेको व्यक्ति) हुनुपर्छ। फार्मेसी सहायकले फर्मासिस्टको निगरानीमा मात्र औषधि बिक्री गर्न पाउँछन्। यस्ता फर्मासिस्ट र फार्मेसी सहायक नेपाल फार्मेसी परिषद्मा दर्ता भएको हुनुपर्छ।

नेपाल फार्मेसी परिषद् नियमावली २०५९ ले फर्मासिस्ट वा फार्मेसी सहायकलाई नै फार्मेसी व्यवसायी मानेको छ। यो व्यवस्थाअनुसार फर्मासिस्ट वा फार्मेसी सहायकले नै फार्मेसी (औषधि पसल) सञ्चालन गर्नेमा विवाद नहुनुपर्ने हो। तर, औषधि व्यवस्था विभागको

२०७७/७८ मा कारबाहीमा परेका औषधि पसल

जिल्ला	कारबाहीमा परेका पसल
काठमाडौं	३४
कास्की	१५
ललितपुर	७
धादिङ	७
भक्तपुर	४
काभ्रे	४
गोरखा	३
लमजुङ	२
तनहुँ	२
नुवाकोट	१
जम्मा	७९

२०७८/८९ मा कारबाहीमा परेका औषधि पसल

जिल्ला	कारबाहीमा परेका पसल
काठमाडौं	५५
ललितपुर	१३
रूपन्देही	९
रामेछाप	९
दोलखा	८
काभ्रे	७
भक्तपुर	६
अर्घाखाँची	५
सिन्धुपाल्चोक	१
जम्मा	११३

स्रोत : औषधि व्यवस्था विभाग

औषधि व्यवस्था विभागकै तथ्यांकले प्रष्ट्याउँछ। विभागका अनुसार आर्थिक वर्ष २०७७/७८ मा १० जिल्लाका ७९ फार्मेसी र २०७८/७९ मा ९ जिल्लाका ११३ फार्मेसी कारबाहीमा परे जसमध्येका अधिकांश फार्मेसी कारबाहीमा पर्नुको कारण सम्बन्धित व्यवसायी अर्थात् फर्मासिस्ट अनुपस्थित रहेको भेटिनु थियो।

२०७७/७८ मा कारबाहीमा परेका ७९ फार्मेसीमध्ये ६८ वटा र २०७८/७९ मा कारबाहीमा परेका ११३ मध्ये ८९ फार्मेसीमा सम्बन्धित व्यक्ति नै उपस्थित थिएनन्।

परिषद्का रजिष्ट्रार पाण्डेय फार्मेसी धनी र व्यवसायी फरक हुँदा विकृति बढेको बताउँछन्। "जो फर्मासिस्ट वा फार्मेसी सहायक हो, फार्मेसी सञ्चालक पनि उही हुँदा उसले जनस्वास्थ्यको ख्याल गर्छ। उसलाई औषधिले गर्ने असरबारे ज्ञान हुन्छ। त्यसो हुँदा औषधिको दुरुपयोग हुने सम्भावना पनि कम हुन्छ" उनले भने, "जसका नाममा पसल दर्ता छ, पसलमा उही व्यक्ति हुनुपर्छ त हामी पनि भन्दैनौं। तर, जसले फार्मेसी दर्ता गरे, उनीहरूको अनुपस्थितिमा कमसेकम फर्मासिस्ट त राख्नैपर्छ।"

विधिवत् दर्ता भएका फार्मेसीकै यो हालत छ भने कसैको नियमन/नियन्त्रणबेगर अनलाइनबाट घर-घर औषधि पुऱ्याउने फार्मेसीले कति भद्रगोल तरिकाबाट औषधि वितरण गरिरहेका होलान् ? यस्तो भद्रगोलमा औषधिको गलत प्रयोगले मानिसको ज्यानै जान सक्ने भएकाले अरू सामानजस्तो यसलाई अनलाइनबाट बिक्री गर्नै नमिल्ने पाण्डेय बताउँछन्। उनी भन्छन्, "केही औषधि चिकित्सकको सल्लाहबेगर सेवन गर्दा स्वास्थ्य बिग्रन सक्छ। गलत प्रयोगले मानिसको ज्यान जान सक्छ। यसलाई सामान्य विषय ठान्नै हुन्न।"

प्रष्ट कानून र चुस्त नियमन हुने हो भने कोभिड महामारीजस्ता संकटमा अनलाइन फार्मेसी लाभदायक बनेका उदाहरण पनि कैयौं मुलुकमा छन्। पाण्डेयकै भनाइमा पनि औषधि ऐन संशोधन गरेर अनलाइन फार्मेसीलाई औषधि व्यवस्था विभागमा दर्ता गरेर मात्र सञ्चालनमा ल्याउने, अनलाइन प्रेस्क्रिप्सन अनिवार्य गर्ने आदि थप कानूनी व्यवस्था गरेर अनलाइन फार्मेसीलाई व्यवस्थित गर्न सकिन्छ।

"कुनै सफ्टवेयर वा सामाजिक सञ्जालको भरमा औषधि बेचेर गैरकानूनी काम गरिरहेकाहरूलाई नियन्त्रण गर्न नसक्ने हो भने यसलाई कानून बनाएरै व्यवस्थित

गर्नेबारे सोच्नुपर्छ" पाण्डेय भन्छन्, "त्यसो गर्न कानून नै प्रष्ट बनाउनुपर्‍यो । अब औषधि व्यवस्था विभागले ठोस कदम नचाल्ने हो भने अनलाइन फार्मेसीको अराजकता नियन्त्रण गर्न सकिन्न ।"

औषधि व्यवस्था विभागका सूचना अधिकारी केसी भएकै फार्मेसीलाई व्यवस्थित गर्न नसकिएका बेला विकृति बढाउने डर भएकाले पनि अनलाइन फार्मेसीलाई के गर्ने भन्ने बारे अन्योलमै रहेको बताउँछन् ।

स्थानीय सरकारलाई थाहै छैन

औषधि पसलहरू विधिसम्मत चलिरहेका छन् या छैनन् भनेर नियमन गर्ने, विधिविपरीत जानेलाई कानूनी दायरामा ल्याउने प्रत्यक्ष जिम्मेवारी औषधि व्यवस्था विभागको हो । पछिल्लो समय स्थानीय सरकारहरू पनि स्वास्थ्य र शिक्षामा संविधानतः नै अधिकारसम्पन्न छन् । आफ्नो पालिकाभित्र यसको अनुगमन र नियमन उनीहरूको पनि जिम्मेवारीमा पर्छ । उसो भए स्थानीय सरकारहरू यसबारे के गरिरहेका छन् त ?

हामीले काठमाडौं महानगरपालिकासँग यसबारे बुझ्ने प्रयास गर्‍यौं । तर, महानगरले आफ्नो क्षेत्रभित्र सञ्चालित औषधि पसलहरूकै नियमन गर्न सकेको रहेनछ । अनलाइन फार्मेसीबारे त महानगरपालिका पूर्ण बेखबर देखियो । काठमाडौं महानगरका स्वास्थ्य विभाग प्रमुख बलराम त्रिपाठीले भने, "अनलाइन फार्मेसी नै हाम्रा लागि नयाँ विषय हो । के हो, कस्तो खालको हो भनेर अब बुझ्छौं ।"

उनले अब महानगरभित्रका स्वास्थ्य संस्थाको अभिलेख राख्न शुरू गरिने, अनलाइन फार्मेसीबारे पनि के गर्ने भनेर छलफल गरिने बताए । "यो गैरकानूनी हो भने नियन्त्रण गर्नुपर्छ, आवश्यक हो भने व्यवस्थित तरिकाले नियमन गर्नुपर्छ" त्रिपाठीले भने, "अहिलेसम्म त त्यस्तो योजना थिएन । तर, जनस्वास्थ्यको विषय भएकाले अगाडि बढाउनुपर्छ ।"

काठमाडौं मात्र होइन, देशभरका कुनै पनि स्थानीय तहले यसलाई समस्या नै ठानेको देखिएन । नेपाल नगरपालिका संघका कार्यकारी निर्देशक कलानिधि देवकोटा अहिलेसम्म कुनै पनि स्थानीय तहले अनलाइन फार्मेसीबारे केही योजना नबनाएको बताउँछन् । स्थानीय तहहरूका लागि अनलाइन फार्मेसी नयाँ विषय भएको उल्लेख गर्दै उनले भने, "अब के गर्ने भनेर सबभन्दा पहिले संघीय सरकारले निर्देशिका वा कानून बनाउनुपर्‍यो, त्यसकै आधारमा स्थानीय सरकारले कानून कार्यान्वयन र अनुगमनको काम गर्न सक्छन् ।"

कैयौं मुलुकमा अनलाइन र इ-फार्मेसी सञ्चालनमा छन् । ती मुलुकले अनलाइन फार्मेसीलाई सुरक्षित र अझ व्यवस्थित बनाउने कानून बनाएर उत्तिकै चुस्त कार्यान्वयन पनि गरिरहेका छन् । नेपाल चिकित्सक संघका अध्यक्ष डा. लोचन कार्की अनधिकृत रूपमा सञ्चालन भइरहेका अनलाइन फार्मेसीलाई कानून बनाएर व्यवस्थित गर्नुपर्ने बताउँछन् ।

अनलाइन फार्मेसी जनस्वास्थ्यमा चुनौती : डा शरद वन्त



सीधै मानव स्वास्थ्यसँग जोडिएको औषधि अनलाइनमार्फत घर-घरमा पुऱ्याइने वस्तु होइन । अनलाइन फार्मेसीबाट औषधि बेच्न थाल्दा अविवेकपूर्ण प्रयोग हुने खतरा रहन्छ । जनस्वास्थ्यको दृष्टिबाट यो निकै गम्भीर कुरा हो । औषधिको गलत प्रयोगबाट बहुआयामिक नकारात्मक असरहरू पर्छन् । चिकित्सकको प्रेस्क्रिप्सन बिना बिक्री-वितरण गर्न नहुने औषधिको दुरुपयोग भयो, त्यसमा पनि एन्टीबायोटिक औषधिको जथाभावी प्रयोग भयो भने शरीरमा एन्टीबायोटिकले कामै नगर्ने हुन सक्छ ।

अहिले शहरमा अनलाइन फार्मेसीको बिगबिगी रहेको सुन्छु । छ्याप्छ्याप्ती फार्मेसी पसल रहेका शहरमा अनलाइन फार्मेसी आवश्यक नै किन पऱ्यो ? बरु सहजै औषधि उपलब्ध नहुने दुर्गम स्थानमा अनलाइन फार्मेसीको उपादेयता होला, तर त्यसका लागि पनि सरकारले निश्चित कानून, मापदण्ड, निर्देशिका ल्याएर मात्र सञ्चालन गर्ने हो ।

अनलाइन फार्मेसी बिरामीको सुविधाका लागि नभएर व्यापारका लागि खुलेका छन् । फार्मेसी पसललाई नै सरकारले नियमन र व्यवस्थित गर्न नसकिरहेका बेला अनलाइन फार्मेसीले झन् धेरै विकृति बढाउँछन् ।

भएकै फार्मेसीलाई व्यवस्थित गर्न नसकिरहँदा यही संरचनाभित्र गैरकानूनी अनलाइन फार्मेसीलाई व्यवस्थित गर्न सकिन्छ त ? डा. कार्कीसँग पनि यो प्रश्नको उत्तर छैन । उनले प्रतिप्रश्न गरे, "तपाइँ र म यहींछेउको फार्मेसीमा गएर एन्टीबायोटिक माग्यौं भने दिन्छ कि दिदैन ? यही फार्मेसीलाई व्यवस्थित गर्न सकिएको छैन भने अनलाइन फार्मेसीलाई झन् नियामक निकाय (औषधि व्यवस्था विभाग र फार्मेसी काउन्सिल)ले कसरी व्यवस्थित गर्न सक्लान् ?"

फिजिसियन डा. कार्कीका अनुसार उनलाई भेट्न पुग्ने ९० प्रतिशतभन्दा धेरै बिरामी आफूखुशी एन्टीबायोटिक औषधि सेवन गरेपछि मात्र आइपुग्छन् । "ज्वरो, टाउको दुखाइ वा कुनै पनि रोग लागेका बिरामी औषधि पसलबाट एजिथ्रोमाइसेन किनेर खाँदा पनि निको नभएपछि आएका हुन्छन्, कतिपयलाई त फार्मेसीले सुई नै लगाइदिएका हुन्छन्" उनले भने, "जुन औषधि वा सुईको प्रयोग गर्नुअघि चिकित्सकले फोक्सो र मिर्गौलाको अवस्था हेर्न अनिवार्य हुन्छ, ती औषधि र सुई जथाभावी प्रयोग गरेर आएका बिरामीको उपचार गर्दा ज्यान तल-माथि हुनसक्छ । अनि त्यसको दोष चिकित्सकलाई आउँछ ।"

संसारभर अहिले देखिएको ठूलो स्वास्थ्य चुनौती एन्टीबायोटिक प्रतिरोध क्षमताको हो । त्यसमाथि नेपालमा झैं जसले जसरी जहाँबाट पनि एन्टीबायोटिक औषधि प्राप्त गरी सेवन गर्न सक्ने हुँदा संक्रमणविरुद्ध अत्यावश्यक हुने अवस्थामा एन्टीबायोटिक औषधिले कामै नगर्ने अवस्था आउन सक्छ । डा. कार्की भन्छन्, "हामीसँग सीमित एन्टीबायोटिक छन् । एउटा नयाँ एन्टीबायोटिक औषधि बनाउन लामो अध्ययन र धेरै खर्च लाग्छ । भएका एन्टीबायोटिकको यसरी दुरुपयोग हुन थाल्यो भने शरीरमा भएको ब्याक्टेरियाले काम गर्न छाडेका दिन कुन चाहिं एन्टीबायोटिक दिने ?"

नियामक निकाय, औषधि व्यवस्था विभाग आफैं कमजोर हुँदा यस किसिमको गलत अभ्यास भइरहेको ठान्छन् जनस्वास्थ्यविद् डा. शरद वन्त । भन्छन्, "औषधि व्यवस्था विभाग चुस्त भयो भने उसको पहलमा स्थानीय तहले पनि निगरानी गर्न सक्छन् । तर, त्यसका लागि स्थानीय तहमा पनि यस्तो गर्न सक्ने संरचना चाहियो ।" ●





जमराको जुस
फाइदा छ तर औषधि होइन

लामो समयसम्म कुनै औषधि प्रयोग नगरी स्वस्थ रहन पनि जमराको जुसको महत्व छ। रोग रोकथामका लागि जमराको जुस प्रयोग गर्न सकिन्छ तर उपचारका लागि होइन।

■ स्वास्थ्यखबर

दसैंको दिन नेपालीको निधारमा टीका र कानमा जमरा सिउरिएको देखिन्छ। धार्मिक महत्व बोकेको जमरा दसैंमा लगाउने मात्र होइन, जुस बनाएर सेवन गर्न पनि लाभदायी मानिन्छ। यद्यपि, जमराको जुसका विषयमा विभिन्न समयमा बहस हुँदै आइरहेको छ।

जमराको जुसले फाइदा गर्छ भन्ने सुनेको भरमा जुस खान लाइन बस्नेहरु पनि भेटिएका छन्। कतिपयले जमराको जुस खानु शरीरका लागि हानिकारक मान्छन् भने कतिपयले फाइदा।

जमराको जुस पिउनु शरीरका लागि हानिकारक हो या फाइदा, यस विषयमा सर्वसाधारण, विज्ञहरुको समेत फरक-फरक धारणा रहेको छ। आखिर जमराको जुस पिउनु शरीरका लागि फाइदा छ कि बेफाइदा ? स्वास्थ्य खबरपत्रिकाले यस विषयमा आयुर्वेद चिकित्सक, आधुनिक चिकित्सातर्फ कलेजो रोग विशेषज्ञ र सर्वसाधारणसँग कुराकानी गरेको छ।

सर्वसाधारणले जमराको जुसका विषयमा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले वा आयुर्वेद विभागले नै आधिकारिक जानकारी सार्वजनिक गर्नुपर्ने बताएका छन्। आयुर्वेद चिकित्सकले जमराको जुसमा शरीरलाई फाइदा गर्ने तत्वहरु पाइने भएकाले मात्रा मिलाएर सेवन गर्नु लाभदायक हुने जानकारी दिएका छन्।

आयुर्वेद चिकित्सक संघका पूर्वअध्यक्ष डा प्रकाश ज्ञवाली भन्छन्, 'जमराको जुसमा शरीरलाई फाइदा गर्ने धेरै तत्वहरु पाइन्छन्। मात्रा मिलाएर आयुर्वेद चिकित्सकको सल्लाह अनुसार सेवन गर्दा शरीरलाई फाइदा गर्छ। तर यो कुनै रोगको औषधि भने होइन।

जमराको जुसलाई औषधिका रुपमा प्रेस्काइब गर्न मिल्दैन ।'

आधुनिक चिकित्सातर्फका चिकित्सकले भने जमराका विषयमा वैज्ञानिक अध्ययन गरेर आधिकारिक जानकारी दिनुपर्ने बताएका छन् । जमराको जुस धेरै मात्रामा मनलाग्दी रुपमा सेवन गर्दा कलेजोमा समस्या भएर उपचारका लागि पुग्ने गरेका बिरामी समेत भेटिएको उनीहरु बताउँछन् ।

महाराजगञ्जस्थित त्रिवि शिक्षण अस्पतालका कलेजो रोग विशेषज्ञ डा रविन हमाल भन्छन्, 'जमरामा रहेका केही तत्वले शरीरलाई फाइदा पुर्‍याउला । तर त्यसो भन्दैमा हरेक रोग निको हुन्छ भन्ने मान्यता राखेर जमराको जुस पिउने कुरा गलत हो ।'

वीर अस्पतालमा कार्यरत कलेजो रोग विशेषज्ञ डा सुधांशु केसी पनि जमराको जुसले सबै रोग निको हुन्छ भन्दै भ्रममा परेर सेवन गरेका कलेजोका बिरामीमा झन् जटिल समस्या निम्तिरहेको बताउँछन् । उनले यस विषयमा सामाजिक सञ्जालमा नै लेखेर 'जमराको जुस सबै रोगको औषधि हो र यसको साइड इफेक्ट छैन' भन्ने कुरामा विश्वास नगर्न आग्रह गरेका थिए ।

'जमराको जुस सेवन गरेर पीडित भएका एक जना कलेजोका बिरामी अस्पताल भर्ना भएका छन् । जमराको जुसले सबै रोग ठिक पार्छ र यसको साइड इफेक्ट छैन भनेर प्रचार गर्नेलाई केही त गर्नैपर्ने भयो । नत्र थुप्रै बिरामी सहिद हुनेवाला छन् । लिभर सिरोसिस भएका व्यक्तिले खाँदा बेहोस भएर यसै हप्ता मात्र दुई जना बिरामी अस्पताल भर्ना भइसके । एक जना अहिले आइसियुमा छन्,' डा केसीले भने ।

आयुर्वेद चिकित्सक डा ज्ञवाली पनि कलेजोको रोग तथा अन्य दीर्घ रोग वा समस्याको उपचार जमराको जुस नभएको बताउँछन् । 'आयुर्वेद चिकित्सकले जमराको जुसलाई कुनै उपचारका लागि प्रेस्काइब गर्दैनन् । यो कुनै रोगको उपचारका लागि होइन,' उनी भन्छन्, 'जमराको जुसमा एन्टिअक्सिडेन्ट पाइने हुँदा यसले शरीरमा भएका बिकारहरुलाई बाहिर निकाल्छ । जमरामा एन्टिअक्सिडेन्टसहित केही खनिज तत्वहरु हुने भएकाले ती तत्व स्वास्थ्यका लागि लाभदायक मानिन्छन् । तर यसो भन्दैमा आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था राम्रो छैन । जस्तै- लिभर सिरोसिस जस्ता समस्या छ भने सेवन गर्नु हुँदैन । दीर्घ रोगी र अरु बिरामीले पनि चिकित्सकसँग सल्लाह गरेर मात्रै पिउनु पर्छ ।'



जमरा के हो, के–के पाइन्छ ?

जौ र गहुँबाट उम्रिएको लामो पात जस्तो आँकुरालाई जमरा भनिन्छ । सामान्यतया जमरा दसैंमा धेरैको घरमा उमारिन्छ । तर पछिल्लो समय स्वस्थ रहन जमराको जुस बनाएर बिक्री गर्ने व्यापारीले समेत नियमित रुपमा उमार्ने गरेका छन् । जौ र गहुँको जमराको जुसमा शरीरलाई फाइदा गर्ने धेरै तत्व पाइन्छ । रोगको उपचारका लागि भन्दा पनि शरीरका बिकार फाल्न, पाचन शक्ति राम्रो बनाउन, शक्ति प्रदान गर्न, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन यसको सेवन गर्ने प्रचलन बढेको आयुर्वेद चिकित्सकहरु बताउँछन् ।

विशेषगरी गहुँको जमरा नियमित सेवन गर्नु लाभदायी हुने बताइन्छ । गहुँको जमराको रसमा एमिनो एसिड, भिटामिन र प्रोटिनको मात्रा पर्याप्त पाइने हुनाले शरीर सन्तुलन कायम गर्न र स्फूर्ति बढाउन उपयोगी रहन्छ । गहुँको जमराको रसमा क्लोरोफिल बढी हुन्छ जसले हेमोग्लोबिन बढाउँछ र रगतमा अक्सिजन सञ्चार राम्रो बनाउन सहयोग गर्छ । जसका कारण रातो रक्त कोषिका र सेतो कोषिका निर्माणमा सहयोगी भूमिका रहन्छ ।

गहुँको जमराको रसमा भिटामिन 'ए'को मात्रा बढी हुने हुनाले आँखाका लागि पनि उपयोगी रहन्छ । गहुँको जमरामा प्राकृतिक पोषण तत्व र एन्टिअक्सिडेन्टको मात्रा बढी हुने हुनाले यौवनमा बढावा ल्याउँछ । यति मात्र नभई कपालमा चाया पर्ने समस्याका लागि गहुँको जमराको रसले कपाल धुने र १५ मिनेटपछि पखाल्ने हो भने फाइदाजनक हुन्छ ।

गहुँको जमराको जुसले रोगसँग लड्ने क्षमता अभिवृद्धि गर्छ । यसमा हुने एन्टिअक्सिडेन्टले शरीरबाट बिकारहरु बाहिर निकाल्न मद्दत पुर्‍याउँछ । जमराको जुसमा क्लोरोफिल र फाइबरको मात्रा बढी हुने हुनाले पाचन क्रियामा अत्यन्तै उपयोगी रहन्छ ।

गहुँको जमराको जुसले दाँत र गिजालाई मजबुत राख्नुका साथै मुख गन्हाउने, गिजाबाट रगत बग्ने समस्यामा समेत उपयोगी रहन्छ । यसमा एन्टिसेप्टिक गुणसमेत हुने हुनाले कुनै घाउ वा किराले टोकेको स्थानको विष सफा गर्न समेत प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

जमराको जुस कति पिउने ?, कहिले पिउने ?

आयुर्वेद र आधुनिक चिकित्सकहरुका अनुसार जमराको जुस कुनै पनि रोगको उपचारका लागि भनेर सेवन गर्ने औषधि होइन । बिरामीले आफ्नो रोग तथा समस्या निको हुन्छ भनेर जुस सेवन गने तर्फभन्दा पनि चिकित्सकको सल्लाह-सुझाव मान्नु उपयुक्त हुने उनीहरु सुझाव दिन्छन् ।

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन, शरीरमा रहेको विषाक्त पदार्थ फाल्न आयुर्वेद चिकित्सकसँगको सल्लाहमा कुनै दीर्घ रोग नभएकाले यसको सेवन गर्न सकिने बताइएको छ । सामान्यतया बिहानै खाली पेटमा गहुँको जमराको जुस पिउनु फाइदाजनक रहन्छ र अरु समयमा पिउँदा आधा घन्टा अगाडि र आधा घन्टा पछाडि केही पनि खानु हुँदैन ।

के भन्छन् विशेषज्ञ

जमराको जुस नखान सल्लाह दिन्छु

डा रविन हमाल



जमरामा केही तत्वहरु छन् जसले शरीरलाई फाइदा पुऱ्याउला तर त्यसो भन्दैमा हरेक रोग निको हुन्छ भन्ने मान्यता राखेर जमराको जुस पिउने कुरा गलत हो। मेडिकल साइन्समा अहिलेसम्म जमराको जुसको विषयलाई लिएर खास कुनै परीक्षण भएको छैन।

कतिपय मानिस कलेजोको बिरामी भएर आउने गरेका हुन्छन्। उनीहरु- जमराको जुस खानु फाइदा कि बेफाइदा भनेर सोध्ने गर्छन्। हामी एउटै उत्तर दिन्छौं, 'मेडिकल परीक्षण नभएकाले शरीरलाई कति राम्रो, कति नराम्रो भनेर भन्न सकिने अवस्था छैन। ल्याब परीक्षण नभएको भएर नखाँदा नै राम्रो होला। जमराको जुसमा हुने एलर्जिक तत्वका कारण पेटको खराबी हुने, झाडाबान्ता हुने समस्या देखिन सक्छ। हरेक हरियो बिरुवामा केही न केही तत्व हुन्छ। जस्तै- एन्टिअस्सिडेन्ट। तर पनि जमराको जुस खाँदा शरीरलाई सबै किसिमले राम्रो हुन्छ भन्ने कुनै आधार नै छैन।'

म एउटा कलेजो विशेषज्ञको नाताले यथेष्ट कुनै आधार नभएको हुनाले जमराको जुस नखान सल्लाह दिन्छु। क्यान्सरदेखि कुनै पनि दीर्घरोग निको हुन्छ भन्ने ठान्छौं भने त्यो भ्रम हो।

मेडिकल प्रमाण नभएकोले भन्न गाह्रो छ

डा रमेशसिंह भण्डारी

जमरा बाहेक अन्य फलफूल जस्तै- मौसम, सुन्तलाको जुसमा एन्टिअक्सिडेन्ट हुने र मेडिकल साइन्सले पनि यस्ता फलफूलजन्य जुस खाँदा शरीरमा रोग प्रतिरोधी क्षमता राम्रो हुने र शक्तिबर्द्धक हुने बताउँछ। तर कुनै मेडिकल प्रमाण बिना यो भन्न गाह्रो छ कि, जमराको जुस खानु शरीरलाई फाइदा छ या



बेफाइदा। कतिपय चाइनिज आर्टिकलमा जमराको जुस खानु शरीरलाई फाइदा छ भनेर लेखेको पाइएको छ। तर हामी आधुनिक मेडिसिन अभ्यास गर्ने डाक्टरले कुनै पनि वैज्ञानिक आधार नभई यो राम्रो भन्न सक्ने अवस्था छैन।

जमराको जुस पिउनेहरुलाई एउटै सल्लाह के हुन सक्छ भने, जुन कुराको कुनै प्रमाण छैन त्यो नखाँदा नै राम्रो होला। भोलिका दिनमा कुनै ठोस वैज्ञानिक आधार आउँदाको दिन खानु राम्रो या नराम्रो भनेर त्यहीँ छुट्टिएला।

जमराको जुस पिउँदा यी कुरा ख्याल गरौं

डा प्रकाश ज्ञवाली, आयुर्वेद चिकित्सक



जमराको जुसले सबै रोगलाई निको पार्दैन। तर जमराको जुसमा एन्टिअक्सिडेन्ड हुनाले शरीरमा भएका बिकारहरुलाई बाहिर निकाल्छ। यो विज्ञानले पनि प्रमाण गरेको कुरा हो। जमरामा एन्टिअक्सिडेन्ड र केही खनिज तत्वहरु हुने भएकाले ती तत्व स्वास्थ्यका लागि लाभदायी मानिन्छ।

तर, हामीले जमराको जुस कसरी प्रयोग गर्दैछौं भन्ने कुरामा विषेश ध्यान दिनुपर्छ। जमरा कसरी उत्पादन गरेका छौं, जुस कसरी बनाएका छौं, प्रयोग कसरी गर्दैछौं, जमराको जुस बनाउँदा र पिउँदै गर्दा उपयोग गर्ने सामान जस्तै- जुस बनाउने मेसिन, पिउने ग्लास, जमरा उमार्दा प्रयोग गरिने पानी, माटो र मल जस्ता कुराले फरक पार्छ।

जमराको जुस आफैंमा राम्रो हो। तर हामीले जमराको जुस उमार्ने बेला कुनै विषादी मलको प्रयोग गर्नु भएन। पानी र माटो शुद्ध हुनुपर्‍यो। बनाउने मेसिन र खाने भाँडा सफा हुनुपर्‍यो।

भारत तथा युरोपेली देशमा जमराको जुसबारे धेरै अनुसन्धान भएका छन्। जसमा शरीरलाई जमराको जुस फाइदाजनक मानिएको छ। कुनै पनि विषादी प्रयोग नगरी शुद्ध रुपमा उमारिएको जमराले स्वास्थ्यलाई फाइदा गर्ने कुरा अध्ययनले नै देखाएको छ।

कुनै आयुर्वेद चिकित्सकले जमराको जुसलाई कुनै उपचारका लागि प्रेस्काइब गर्नु हुँदैन। यो कुनै रोगको उपचारका लागि होइन। तर स्वस्थ रहन प्रकृतिमा पाइने धेरै चिजमध्ये जमराको जुस स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले आफैंमा राम्रो रहेको छ। तर यसो भन्दैमा आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था राम्रो छैन, जस्तै- सिरोसिस जस्ता समस्या छ भने यसको सेवन गर्नु हुँदैन। दीर्घ रोगी र अरु बिरामीहरुले पनि आफ्नो स्वास्थ्यका विषयमा चनाखो रहेर चिकित्सकसँग सल्लाह गरेर मात्रै पिउनु पर्छ।

शरीरमा रहेको मन्द प्रकारको विषलाई पखालेर रगत शुद्धीकरण गर्न जमराको जुस राम्रो मानिन्छ। जसले गर्दा शरीरका अन्य अंगहरु प्रकृतिक हिसाबले सुचारु हुन्छन्।

लामो समयसम्म कुनै औषधि प्रयोग नगरी स्वस्थ रहन पनि जमराको जुसको महत्व छ। रोग रोकथामका लागि जमराको जुस प्रयोग गर्न सकिन्छ तर उपचारका लागि होइन।



Fights Pain With Power

PARACAF पाराक्याफ

Acetaminophen 500mg with Caffeine 60mg TABLETS

» तनावको टाउको दुखाई
» ढाडको दुखाई
» महिनावारीको दुखाई
» जोर्नीको दुखाई
» दाँतको दुखाई तथा आदि इत्यादि







ज्वरो तथा दुखाई बाट तुरुन्त राहत

*To be used under the supervision of medical practitioner & on prescription only



देउराली-जनता फर्मास्युटिकल्स प्रा. लि.



बालबालिकालाई स्यार्लेक्स खुवाउने कि सातु ?





आरबी बुढाथोकी

'बेदमा विज्ञान' भनेझैं सातुको महत्व आयुर्वेदमा समेत प्रष्ट परिएको छ। सातु बालबालिकाका लागि एक पौष्टिक आहारको रुपमा लिइन्छ। जबकी, हामी बजारका महँगा विभिन्न स्यार्लेक्स र लिटो खोज्दै हिँडेका हुन्छौं। हाम्रो मैलिक र परम्परागत रैथाने सातु कति स्वास्थ्यवर्द्धक भन्ने ज्ञान कमैलाई मात्र छ।

अर्कोतर्फ, नयाँ पुस्ताले सातुलाई बिर्सदै गएको र बजारमा पाइने लिटो तथा स्यार्लेक्स बाल-बच्चालाई खुवाउने प्रचलन बढेको छ। मल्टिग्रेन सातु बालबालिकाका लागि अमृत सरह हुने पोषणविदहरुको भनाइ छ। ताजा गेडागुडी र नट्सहरु प्रयोग गरेर बनाइने मल्टिग्रेन सातु बजारमा किनेको भन्दा आफैंले घरमा तयार गरेको उत्तम हुन्छ।

पहिला-पहिला पेट भर्न खाइन्थ्यो भने पछिल्लो समयमा खाना भनेको पेट भर्न मात्र होइन, स्वस्थ, तन्दुरुस्त र दीर्घ जीवनका लागि खाइनुपर्छ भन्ने चेतना बढेको छ।

सातु नेपालीको पुरानो र मैलिक परिकार हो। सातु बिहानको खाजा मानिने भए तापनि पछिल्लो समय बिहान, दिउँसो, बेलुका जुनसुकै बेला खान थालिएको छ। स्वास्थ्यवर्द्धक भन्ने बुझ्न थालेपछि धेरैले सातुका परिकार सेवन गर्न थालेका छन्। सातु आफैंमा सन्तुलित पौष्टिक आहार भएका कारण बच्चादेखि बुढाबुढी सबैका लागि उत्तम मानिएको छ।

सातु परम्परागत रुपमा महीसँग खाने गरिन्थ्यो भने पछिल्लो समय तातो या चिसो पानी, तातो या चिसो दूधसँग मात्र नभई विभिन्न फलफूलको रस या दहीसँग समेत खान थालिएको छ। कर्नफ्लेक्स, मुस्ली, चोकोज ओट्स जस्ता पूर्ण रुपमा प्रेसेसिङ गरेर तयार गरिएका परिकार भन्दा सातु कयौं गुणा स्वास्थ्यवर्द्धक हुने हुँदा यसको क्रेज दिनानुदिन बढ्दो छ।

सातुमा भिटामिन, मिनरल्स, क्याल्सियम, प्रोटिन र फाइबर पर्याप्त मात्रामा पाइने हुँदा सबै उमेर समूहका लागि एक सन्तुलित आहार मानिन्छ। विभिन्न व्यावसायिक समूहले समेत सातुलाई फरक रेसिपी गरेर लोभ्याउन थालेका छन्। काजु, बदाम जस्ता महँगा नट्स मिसाएर बनाएको सातुको विज्ञापनहरु बजारमा देखिन थालेको छ।

सबैभन्दा स्वस्थकर भनेको परम्परागत रुपमा बनाइने सातु नै हो। जुन माटोको हाँडीमा ग्रेन्स भुटेर ढुंगाको जाँतोमा पिसिन्थ्यो र ताजा-ताजा खाने गरिन्थ्यो। अहिले व्यावसायिक रुपमा बनाइने सातु धेरै दिन बजारमा रहने हुँदा यसको आयुमा धेरै कमी आएको हुन्छ। बोराका बोरा मेसिनमा पिसिने हुँदा बजारको सातुमा फाइबर पनि कमै पाइन्छ।

सातु एकै दिन पटक-पटक खानु राम्रो मानिँदैन। सुत्ने बेलामा पनि सातु नखाँदा राम्रो हुन्छ। सातु खाँदाखाँदै पटक-पटक पानी पिउनु पनि राम्रो होइन र चपाइरहनु पनि उत्तम होइन। मिठो भयो भनेर अत्यधिक सातु सेवन गर्नु पनि हानिकारक मानिन्छ।



वैशाख शुक्ल तृतीया अर्थात् अक्षय तृतीयाका दित जौको सातु र सर्वत खाने चाड परापूर्वकालदेखि नै मनाइने गरिन्छ। सातुको महत्व आयुर्वेदमा समेत प्रष्ट पारिएको छ। सातुलाई कण्ठरोग, नेत्ररोग, भोक, प्यास, थकान, उल्टी, बन्द घाउ आदि नाशक भनेर उल्लेख गरिएको छ। नियमित सातु सेवन गर्नेलाई मधुमेह, कुष्ठरोग, क्षयरोग नहुने बताइएको छ।

बालबालिकालाई खुवाउने मल्टिग्रेन हेल्दी मिक्स सातु कसरी बनाइन्छ ?

मल्टिग्रेन हेल्दी मिक्स सातु बनाउन चाहिने सामग्रीः मकै-२०० ग्राम, भटमास-१५० ग्राम, चामल- २५० ग्राम, गहुँ- ३५० ग्राम, चना- २०० ग्राम, केराउ- १५० ग्राम, जौ- १२० ग्राम, आल्मन्ड- ८० ग्राम, बदाम-१२० ग्राम, मुग दाल- २०० ग्राम, काजु- ६० ग्राम।

मल्टिग्रेन हेल्दी मिक्स सातु बनाउने विधिः उल्लेखित सम्पूर्ण गेडागुडीलाई राम्ररी पखालेर ड्राई बनाई माटोको हाँडी या बाक्लो कराइमा भुट्ने। केही चिसो हुनासाथ अन्य सामग्री हालेर जाँतो, घट्ट, ओखल या ग्र्यान्डरमा मसिनो गरी पिस्ने। चाल्नो या जालीमा छानेर सफा बोटल या डब्बामा एयर टाइट गरी राख्ने। नुनिलो रुचाउनेले वीरे नुन या रक साल्ट हाल्ने। गुलियो रुचाउनेले मिस्री या सखर हालेर तातो या चिसो दूध, चिसो या तातो पानी, दही या मही जेसँग पनि सेवन गर्न सकिन्छ। स्यार्लेक्सभन्दा स्वास्थ्यवर्द्धक हेल्दी मिक्स पाउडर सातु घरमै बनाएर आफ्ना बालबालिकालाई नियमित खुवाउन सकिन्छ।

डा भुसालको उडान

करिब ४५ वर्षअघि हात भाँचिएका एक बालकलाई उपचारका लागि ल्याइयो। डा भुसालले एक्स-रे गर्नुपर्ने भयो। अर्घाखाँचीमा त्यो सुविधा थिएन। उनले बुटवल लैजान सुझाए। तर ती बालकका अभिभावकले ‘तपाईं नै देउता हो, यही उपचार गरिदिनूस्’ भन्दै हात जोडे।

■ कमला गुरुङ

उमेरले सात दशक पुग्न लागिसक्दा पनि जोश-जाँगर अझै उस्तै छ। कपाल फुलेर सेताम्मे भइसक्यो तर काम गर्ने अठोटमा कुनै कमी छैन।

प्राडा चोपलाल भुसालले ३५ वर्षे जागिरे जीवनबाट पूर्ण रुपमा अवकाश प्राप्त गरेको तीन वर्ष भयो। तर उनलाई अझै पनि सक्रिय हुन मन छ। तर यो पटकको चाहना भने शैक्षिक र स्वास्थ्य क्षेत्रमा होइन। सामाजिक कार्यमा हो।

उनी भन्छन्, ‘अब बाँकी रहेको समय सामाजिक कार्यमै खर्चिने योजना बनाएको छु। मैले समाजलाई गर्न सक्ने योगदान म गर्छु।’

ह्याम्स अस्पतालमा पनि उनी कन्सल्टेण्टको रुपमा कार्यरत छन्।

०००

पढाइमा अब्बल थिए भुसाल। विद्यार्थी जीवनमा उनी कहिल्यै दोस्रो भएनन्। कक्षा ५ देखि १० कक्षासम्म सधैं प्रथम नै हुन्थे। सामुदायिक विद्यालयमा पढ्थे। घन्टौंको पैदल यात्रा गरेर विद्यालय जानु पर्थ्यो।

खेल्ने, कुद्नेसँगै उनलाई किताबसँग एकदमै लगाव थियो। पढ्न भनेपछि हुरुक्क हुन्थे।

विद्यार्थी जीवनलाई सम्झँदै उनले भने, मलाई पढ्न भनेपछि निकै रमाइलो लाग्थ्यो। कक्षा पाँचदेखि १० सम्म म सधैं प्रथम हुन्थें। दोस्रो पो हुने हो कि भन्ने डर हुन्थ्यो।

कक्षामा दोस्रो हुने हो कि भन्ने डरको कारण थियो, विद्यालयले दिने पुरस्कार। पहिलो हुने विद्यार्थीलाई विद्यालयले गाता हालेको पुस्तक, कापी, कलम पुरस्कार स्वरुप दिने गर्थ्यो। त्यही पुरस्कार पाउनका लागि सधैं पहिलो हुने गरेको डा भुसाल सम्झन्छन्।

‘कक्षामा पहिलो भएपछि पुरस्कार पाइन्छ भन्ने एक प्रकारको लोभ हुन्थ्यो। त्यो पुरस्कार पाएपछि घरमा लगेर बुबा-आमालाई देखाउन एकदमै मजा लाग्थ्यो,’ उनले भने।

सानैदेखि डाक्टर बन्ने चाहना

घर नजिकै हेल्थ सेन्टर थियो उनको। गाउँघरको आशाको टेको थियो, त्यो हेल्थ सेन्टर। कोही बिरामी हुने बित्तिकै अर्घाखाँचकीका धेरै त्यही हेल्थ सेन्टरमै जान्थे। त्यहाँ एक हेल्थ असिस्टेन्ट थिए, जो सबैका प्यारा थिए।



मिजासिलो व्यवहार, राम्रो बोलीचाली । उनको राम्रो व्यवहारकै कारण गाउँघरमा उनलाई सबैले सम्मान गर्थे । बिरामीप्रतिको लगाव र सद्भावप्रति उनी निकै प्रभावित भए । र, उनले ठाने, 'म पनि ठूलो भएपछि उहाँ जस्तै डाक्टर बन्छु ।'

हुन त भविष्यबारे योजना बनाउने उमेर थिएन उनको । मात्र सात वर्षका थिए ।

'उहाँ हेल्थ असिस्टेन्ट हुनुहुन्थ्यो । तर हामी सबैले डाक्टर भन्थ्यौँ । बिरामीलाई राम्रोसँग उपचार गर्ने । राम्रो व्यवहार गर्नुहुन्थ्यो । त्यो देख्दा मलाई म पनि यस्तै डाक्टर बन्छु भन्ने सोचाइ आएको थियो,' उनले भने ।

डाक्टर बन्ने सपना उनको आफ्नै थियो । परिवारबाट उनलाई कुनै दबाब थिएन । मात्र छोराले राम्रोसँग पढेर राम्रो काम गरे हुन्थ्यो भन्ने मात्र उनको परिवारको सोचाइ थियो । उनको परिवारमा कसैले पनि चिकित्सा क्षेत्र रोजेका थिएनन् । उनको परिवारमा चिकित्सा क्षेत्रमा काम गरेको उनी पहिलो व्यक्ति हुन् ।

'त्यति धेरै शिक्षित परिवार पनि होइन मेरो । त्यसैले छोरा डाक्टर, इन्जिनियर बनोस् भन्दा पनि राम्रोसँग पढोस् भन्ने नै परिवारको चाहना हुन्थ्यो । डाक्टर बन्ने मेरो आफ्नो निर्णय थियो,' उनले भने ।

आइएससीको अध्ययनपछि डा भुसालले एचए र इन्जिनियरिङ अध्ययनका लागि प्रयास गरेका थिए । दुवैमा उनको उत्कृष्ट नतिजा आएको थियो । तर दुईमध्ये चिकित्सा क्षेत्र रोजेको उनी बताउँछन् ।

शिक्षकदेखि दूतावाससम्मको यात्रा

उनको बाल्यकाल अर्घाखाँचीमै बित्यो । एसएलसी परीक्षा अर्घाखाँचीबाटै दिए । अहिले जस्तो हरेक विद्यालयमा एसएलसीको सेन्टर त्यो बेला हुँदैनथ्यो । एसएलसीको परीक्षा दिन अर्घाखाँचीको छिमेकी जिल्ला प्युठान, गुल्मी वा कपिलवस्तु पुग्नु पर्थ्यो । उनले प्युठानबाट एसएलसी दिए ।

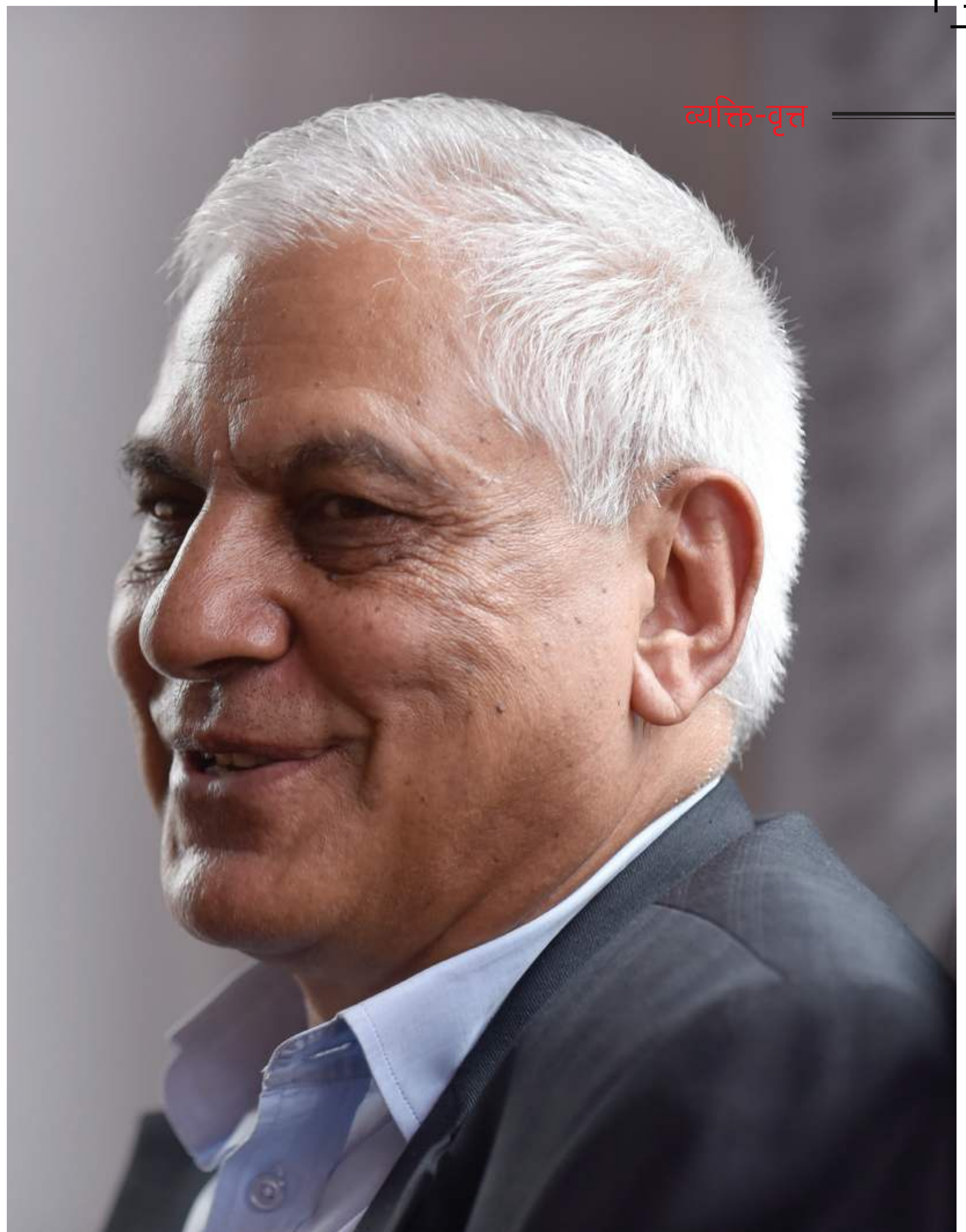
न अहिले जस्तो चोक-चोकमा पुस्तकालयको सुविधा थियो । कापी-किताब किन्न पनि पाल्पाको तानसेन पुग्नु पर्थ्यो । गाउँघरमा मोटर पुगेको थिएन ।

एसएलसीसम्मको अध्ययन अर्घाखाँचीमा पूरा गरेका डा भुषाल उच्च शिक्षाका लागि काठमाडौं आए । त्रिचन्द्र कलेजबाट उनले आइएससी अध्ययन गरे । आइएससीपछि उनले २०३२ सालमा चिकित्साशास्त्र अध्ययन संस्था (आइओएम) बाट हेल्थ असिस्टेन्टको अध्ययन पनि पूरा गरे । हेल्थ असिस्टेन्टको अध्ययनपछि उनले डेढ वर्ष अर्घाखाँचीमै सेवा गरे ।

२०४० सालमा सोभियत युनियन (रसिया) बाट एमबिबिएस अध्ययन पूरा गरेपछि उनले वीर अस्पतालमा काम गर्न थाले । त्यही बेला नै उनले नाक, कान, घाँटीमा पोस्ट ग्र्याजुएट (पिजी) डिप्लोमा पनि सकाए ।

वीर अस्पतालमा पाँच वर्ष काम गरेपछि उनी एसिस्टेन्ट लेक्चररको रुपमा २०४६ सालमा आइओएमसँग जोडिए । पोस्ट ग्र्याजुएट मास्टरको अध्ययन पनि पूरा गरे । आइओएममा अध्यापन थालेको २७ वर्षपछि २०७४ सालमा उनले अवकाश प्राप्त गरे । आइओएमबाट अवकाश प्राप्त गरे पनि उनले एक वर्ष नेपाल आर्मी अस्पतालमा अध्यापन गरे । त्यसपछि उनी बंगलादेशको राजदूतमा मनोनयन भए । सन् २०१७ देखि २०१९ सम्म उनले बंगलादेशका लागि नेपालको राजदूतको भूमिकामा रहेर काम समेत गरेका थिए ।

उनले शैक्षिक र चिकित्सा शिक्षाको क्षेत्रमा मात्र होइन, विभिन्न परिषद् र संघमा आवद्ध भएर पनि काम गरेका छन् । युएनडिपीको लागुऔषध माग घटाउ आयोजना २०५१-५६ मा नेसनल प्रोजेक्ट डायरेक्टर, २०६३ देखि ६५ सालसम्म नेपाल चिकित्सक संघको अध्यक्ष र २०६५ सालदेखि चार वर्ष नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषद्को अध्यक्षको रुपमा पनि उनले काम गरे ।



आफ्नो ३५ वर्षे जागिरे जीवनको यात्रा फर्केर हेर्दा खुसीसँगै आफूले गरेको दुःखहरु आँखा अगाडि झल्किन्छ ।

'हामी गाउँबाट आएको मान्छे । संघर्ष गाउँबाटै सुरु भयो । सहरमा गरिने संघर्ष फेरि छुट्टै छ । त्यो यात्रा हेर्दा खुसी पनि लाग्छ । र, संघर्षका दिन सम्झिँदा गर्व पनि लाग्छ,' डा भुसालले भने ।

डाक्टरलाई कुट्ने होइन, भगवान जसरी पुज्थे

करिब ४५ वर्षअघिको कुरा हो । जब उनी अर्घाखाँचीमा थिए । एउटा बालक हात भाँचेर उपचारका लागि ल्याइयो । उनको एक्सरे गर्नुपर्ने भयो । अर्घाखाँचीमा त्यो सुविधा थिएन । त्यसैले उनले बुटवल लैजान सुझाए । तर उनको अभिभावकले 'तपाईं नै देउता हो, यही उपचार गरिदिनूस्' भन्दै हात जोडे ।

त्यो बेला अहिले जस्तो रेडिमेट प्लास्टरको सुविधा पनि थिएन । पाउडरलाई भिजाएर रोल बनाएर हातको प्लास्टर लगाई दिनुपर्थ्यो ।

अहिले जस्तो चिकित्सक माथि आक्रमण गर्ने, कुटपिट गर्ने घटना निकै कम हुन्थ्यो । बिरामीहरुले चिकित्सकलाई देउताको स्थानमा राखेर पुज्ने गरेको बताउँदै उनले भने, 'डाक्टर सापले राम्रो गर्नु भएको हो । तर मेरो मान्छे बाँच्ने भाग्यमा रहेनछ भनेर बिरामीले भन्ने गर्थे । त्यो किसिमको बुझाई बिरामीहरुमा थियो ।'

समाजमा नकारात्मक कुराहरु हावी हुँदै गएकाले चिकित्सकमाथि आक्रमण तथा कुटपिटका घटना अहिले हुने गरेको उनी बताउँछन् ।

मेडिकल क्षेत्रमा भएको वृद्धि र विकासलाई नजिकबाट नियाल्ने अवसर पाएकामध्ये उनी पनि एक हुन् । अहिले प्रविधिदेखि अस्पतालको भौतिक पूर्वाधार हरुमा धेरै विकास भएको उनी बताउँछन् । एचएको रुपमा अर्घाखाँचीमा सेवा दिँदा एक्स-रे, ल्याब केही कुराको पनि सुविधा थिएन ।

अहिले गाउँमा कति समस्या छ । त्यो बेला झन् अवस्था कस्तो थियो होला । उनी भन्छन्, 'कति मान्छे भीरबाट, कति रुखबाट लडेर आउँथे । तर निदान गर्ने कुनै टुल नहुँदा पनि हामीले सैद्धान्तिक रुपमा प्राप्त गरेको ज्ञानको आधारमा उपचार गर्थ्यौं ।'

आवाजमा हुने समस्या
'भोकल फोल्ड नोडुल'



डा सुभाष देवकोटा

'मेरो आवाज परिवर्तन भएको करिब ३-४ महिना भयो। पेसाले म शिक्षिका हुँ। अहिले थोरै समय पढाउँदा पनि थकान महसुस हुन्छ। स्वर भासिने गर्छ।'

'म गायक हुँ। मेरो आवाज धोद्रो भएको ६-७ महिना भयो। आजभोलि गित गाउँदा गाउँदै स्वर हराउने अनि एकछिन गाउन आराम गर्नुपर्ने हुन्छ।'

माथिका यी समस्या लिएर बिरामीहरु नाक, कान घाँटीको ओपिडीमा प्रायः आउने गर्छन्। अभिव्यक्तिको प्रमुख माध्यम नै आवाज भएकाले पनि आवाजमा थोरै समस्या देखिएपछि मानिसहरु आत्तिने गर्छन्। भिन्न उमेर, लिंग, पेशाका मानिसहरुलाई भिन्न किसिमका आवाजसम्बन्धी समस्या देखापर्दछ। त्यसमध्ये एक हो भोकल फोल्ड नोडुल।

गायक-गायिका, शिक्षक-शिक्षिकामा धेरै देखिने भएकाले यसलाई सिंगल नोडुल वा टिचर नोडुल पनि भनिन्छ।

तथापी राजनीतिज्ञ, पत्रकारलगायत धेरै बोल्नुपर्ने जुनसुकै मानिसलाई पनि यो समस्या देखिन सक्छ।

आवाजलाई अप्राकृतिक, असामान्य ढंगले प्रयोग गरिरहेमा मानव स्वर यन्त्रमा सानो गिर्खो देखिन सक्छ। जसलाई मेडिकलको भाषामा भोकल फोल्ड नोडुल भनिन्छ।

भोकल फोल्ड नोडुल हुने कारण

- धेरै चिच्याउने,
- चर्को आवाजले बोल्ने,
- खासखुस गरिरहने बानी,
- मानसिक तनाव,
- एलर्जी,
- ग्याष्ट्राइटिस,
- संक्रमण

यस्ता लक्षणमा बोली धोद्रो हुँदै जाने, बोल्दा थकाई लाग्ने, घाँटी खसखस हुने आदी समस्या हुन्छ। नेपालमा आवाजमा हुने समस्यामध्ये करिब १४ प्रतिशत व्यक्तिमा यो समस्या रहेको विभिन्न अध्ययनहरुले बताएको छ। यो समस्या वयस्क र त्यसमा पनि महिलाहरुमा बढी देखिने गरेको छ। पेशागत रुपमा शिक्षण, गायन, राजनीतिज्ञ आदीमा यो समस्या बढी देखिएको छ।

उपचार

यो समस्याको पहिचानका लागि लक्षणको आधारमा चिकित्सकले घाँटीभित्र पाइपले हेरेर पत्ता लगाउन सकिन्छ। यसको उपचार भ्वाइस थेरापीमार्फत गरिन्छ। त्यस बाहेक संक्रमणको उपचार, ग्यास्ट्राइटिसको उपचारले पनि समस्या हटाउन सकिन्छ। यी उपायबाट पनि समस्या ठिक नभएका अप्रेसन पनि गनुपर्ने हुन्छ। तर भ्वाइस थेरापीले नै ८० प्रतिशत समस्या निको भएको पाइन्छ।

भोकल फोल्ड नोडुलको समस्या हुन नदिन वा समस्या भएमा के गर्ने के नगर्ने ?

गर्न नहुने

- घाँटी ख्याक्खुक गरेर सफा नगर्ने,
- धेरै नचिच्याउने,
- चर्को भाषण नगर्ने,
- खासखुस, काने खुसी नगर्ने,
- व्यायम गरिरहँदा नखोक्ने,
- रक्सी, चुरोट नखाने,
- कफी कम खाने,
- सुख्खा हावाबाट बच्ने।

गर्न हुने

- पानी पिउने र विस्तारै थुक्ने,
- हम गरेर घाँटीमा अड्केको वस्तुलाई निकाल्ने,
- भीडमा बोल्नुपर्दा माइक प्रयोग गर्ने,
- चर्को स्वरमा बोलाउनुको सट्टा घण्टी वा थपडीको माध्यमबाट बोलाउने,
- आफ्नो नर्मल आवाजमा बोल्ने,
- व्यायाम गरिरहेको समयमा नबोल्ने,
- पानी प्रशस्त्र पिउने,
- धुलो धुँवाबाट बच्ने,
- प्रदूषणबाट बच्न मास्कको प्रयोग गर्ने। ●

विजयादशमी २०७९ को
पावन अवसर हाम्रा समस्त पाठकवर्ग,
विज्ञापनदाता एवं शुभचिन्तकहरुमा
हार्दिक मंगलमय शुभकामना
व्यक्त गर्दछौं ।

राष्ट्रिय मासिक
स्वास्थ्य
खबरपत्रिका

NEPAL
LIVE

NEPAL LIVE
TODAY

Hero

आहा दशैं



चाडपर्वको उमङ्ग, HERO चढी दङ्ग

पक्का डिस्काउण्ट
रु. ७,५००

बम्पर
रु. १००,०००

१ लाख
हरेक SCRATCH मा
रु. १००,०००
सम्म क्याश

सजिलै हिरो — सबै SCOOTER र MOTORCYCLE 0% डाउनपेमेन्टमा उपलब्ध*

तत्काल हिरोफेरि — ५ मिनेटमा EXCHANGE* त्यो पनि ग्यारेन्टीको साथ

*यो योजना सीमित अवधिको लागि मात्र लागु हुनेछ।

*शर्तहरु अनुसार





www.facebook.com/ngmheromotocorp









Corporate 9801902885 • **Kathmandu Valley** Balaju 4961786 • Balkumari 5186184 • Bhaktapur 6613112 • Buddhabari 4104540, 4104541 • Gatthaghar 6638444 • Gyaneshwor 4528970 • Kantipath 5325377, 5366517 • Kumaripati 5408781 Mitra Park 5241224, 5241033 • Ravibhavan 4670812

Outside of Valley Birtamod 590195 • Surungha 553010 • Damak 9824059480 • Biratnagar 590563 • Urlabari 540074 • Biratnagar 503095 • Biratchowk 545227 • Inaruwa 566498 Dharan 573002 • Itahari 587580 • Birgunj 529667 • Rajbiraj 533542 Lahan562201 • Mirchaiya 550803 • Janakpur 9818056443 • Janakpur 527426 • Dhanushadham 414063 Jaleshwor 521095 • Bardibas 550552 • Gaushala 556186 • Malangwa 521711 • Chandranigapur 540739 • Gaur 521109 Simara 9817227685 • Kalaiya 590896 Bharatpur 590457 • Banepa 665568 • Dhading 9860306631 • Trisuli 9851105677 • Hetauda 525386 • Narayangarh 532255 • Parsa 582862 • Pokhara 589389 • Damauli 563477 • Walling 412030 Pokhara 522905 • Baglung 520174 • Kawasoti 541001 • Bhairahawa 574290 • Butwal 437909 • Gulmi 520142 • Rampur 400639 • Bardghat 580727 • Parsa 9804429335 • Parasi 590865 • Butwal 542725 • Bhairahawa 573930 • Jeetpur 550160 Taulihawa 561330 • Pyuthan 460464 • Lamahi540863 • Tulsipur 9847960325 • Gulariya 420093 • Nepalgunj 551598 • Kohalpur 540280 • Surkhet 525196 • Dhangadhi 417115 • Attariya 551244 • Tikapur 560426 • Mahendranagar 520745